EMOTIONAL INTELLIGENCE

TRÍ TUỆ XÚC CẢM

LÝ GIẢI TẠI SAO NGƯỜI KÉM THÔNG MINH LẠI THÀNH CÔNG HƠN NHỮNG NGƯỜI THÔNG MINH

DANIEL GOLEMAN

alphabooks

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

LỜI GIỚI THIỆU

Đôi khi, chúng ta đã đồng nhất trí tuệ với chỉ số IQ. Đó là cách hiểu phiến diện bởi chúng ta chỉ chú trọng tới trí tuệ lý trí mà quên mất xúc cảm cũng là một dạng trí tuệ vô cùng quan trọng, làm cho con người mang đầy đủ tính người cũng như có thể thành đạt trong cuộc sống. Những thập kỷ cuối của thế kỷ XX, ở nhiều nước phương Tây, người ta nói nhiều tới xúc cảm của con người và sự giáo dục xúc cảm cho mọi người, đặc biệt cho lớp trẻ. Các nhà tâm lý học ngày càng đánh giá cao vai trò của cảm xúc và ảnh hưởng của nó đến đời sống con người. Nghệ thuật kiểm soát cảm xúc và định hướng nó một cách đúng đắn được gọi là "Trí tuệ xúc cảm".

Kể từ khi cuốn sách đầu tiên của Daniel Goleman là Trí tuệ xúc cảm (Emotional Intelligence) viết về vấn đề này năm 1995, thì "Trí tuệ xúc cảm" trở thành một trong những thuật ngữ nóng bỏng nhất trong xã hội Mỹ. Daniel Goleman đã trình bày vấn đề này rất đầy đủ, rõ ràng và có sức thuyết phục. Năm 2002, bản dịch đầu tiên của cuốn sách này đã được dịch giả Lê Diên thực hiện từ tiếng Pháp. Nhận thấy đây là một tài liệu tham khảo bổ ích, có giá trị đối với các thầy cô giáo, các bậc phụ huynh và cả các bạn học sinh, sinh viên, Alpha Books đã chọn mua bản quyền tiếng Anh cuốn sách này và xuất bản lần đầu năm 2007, trong tủ sách Alpha Edu. Sau hơn một năm ra mắt, cuốn sách đã nhận được sự ủng hộ, đón đọc của đông đảo độc giả. Để đáp ứng tốt hơn yêu cầu của bạn đọc, Alpha Books quyết định tái bản cuốn sách này trên tinh thần giữ nguyên những nội dung cơ bản là tinh hoa của cuốn sách. Đồng thời có lược dịch, biên tập lại một số chương mục sao cho súc tích hơn, dễ hiểu hơn với bạn đọc Việt Nam.

Việc xuất bản cuốn sách này là cơ hội giúp chúng tôi khám phá những kiến thức mới, toàn diện hơn về trí tuệ con người. Tuy nhiên, chúng tôi cũng gặp không ít khó khăn bởi đây là một bộ sách có nhiều khái niệm mới nên khó tìm được thuật ngữ tương

đương trong tiếng Việt. Mặc dù vậy, chúng tôi vẫn mạnh dạn sử dụng những thuật ngữ này và rất mong tiếp tục nhận được đóng góp của bạn đọc gần xa, những dịch giả uyên thâm, có kinh nghiệm và nghiên cứu lâu năm trong lĩnh vực này.

Xin trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc.

Tháng 12 năm 2008

CÔNG TY SÁCH ALPHA

LỜI THÁCH ĐỐ CỦA ARISTOTE

Bất cứ ai cũng có thể trở nên giận dữ – đó là điều rất dễ xảy ra. Tuy nhiên, để giận đúng người, với mức độ thích hợp, đúng thời điểm, vì những lý do chính đáng và biểu lộ sự tức giận đúng cách – lại là điều không dễ.

– ARISTORE –

Đạo đức học cho Nicomaque.

Vào một buổi chiều tháng Tám, ở thành phố New York, không khí ẩm ướt, nóng nực khiến người ta dễ nổi cáu. Tôi trở về khách sạn, khi lên xe buýt ở Đại lộ Madison, người lái xe da đen đứng tuổi mỉm cười nói với tôi: "Xin chào! Anh khoẻ chứ?" Đó là câu đón tiếp anh thường dành cho tất cả hành khách. Hành khách đều lúng túng giống tôi, nhưng phần lớn không đáp lại vì đã quá ủ ê.

Khi chiếc xe buýt len lỏi qua những chỗ tắc đường, thì một biến đổi từ từ đã xảy ra. Người lái xe vẫn thao thao, bình luận về đủ thứ chuyện: viện bảo tàng nọ đang có cuộc triển lãm tuyệt vời, rạp chiếu phim cuối phố đang chiếu một bộ phim mới,.. Sự thích thú của anh về vô số cơ hội do thành phố mở ra quả là có sức lôi cuốn. Khi rời xe, hành khách đều hết ủ ê, và khi người lái xe nói với theo: "Hẹn gặp lại nhé! Chúc một ngày tốt lành!" thì mọi người đều nở một nụ cười thân thiện.

Chuyện đó xảy ra cách đây gần 20 năm nhưng vẫn khắc sâu vào trí nhớ tôi. Khi hình dung lại cảm giác dễ chịu mà những hành khách nói trên có được, tôi hiểu rằng người lái xe ấy là tuýp người có thể làm yên lòng người khác. Anh có khả năng làm thay đổi sự bực bội, làm nguôi ngoai và tháo mở được phần nào tâm tình của mọi người.

Còn đây là những điều ngược lại mà báo chí đã đề cập tới:

• Ở một trường học, một đứa trẻ chín tuổi bôi sơn lên bàn học, lên các máy vi tính, máy in và phá hỏng một chiếc xe đỗ trong bãi xe nhà trường. Nguyên nhân vì nó bị bọn trẻ "lớn" hơn gọi là "nhóc con" và nó muốn làm cho bọn chúng phải nể phục.

• Ở Manhattan, một thiếu niên dùng súng lục tự động bắn 38 viên đạn vào đám đông làm tám người bị thương.

• Theo một báo cáo, thủ phạm của 57% số vụ giết trẻ em là bố mẹ đẻ hay bố mẹ ghẻ của chúng. Trong một nửa số trường hợp, họ khẳng định là "chỉ muốn trừng phạt đứa trẻ" do những "lỗi" nhẹ mà chúng gây ra như khóc lóc hay làm bẩn giường khiến họ không thể xem tivi yên.

• Một thanh niên mới bị kết án vì đã gây ra cái chết của năm người phụ nữ Thổ Nhĩ Kỳ bằng cách đốt nhà họ khi họ đang ngủ. Nguyên nhân là do hắn bị mất việc nên đã uống rượu và trút giận lên người nước ngoài.

Hàng ngày, những tin tức loại đó cho thấy sự suy đồi đạo đức và tình trạng bất ổn của xã hội. Nhưng đó chỉ là sự phản chiếu chung về nỗi ám ảnh rằng tất cả chúng ta đã mất sự kiểm soát với xúc cảm của mình. Không ai thoát được những cơn giận bùng phát và mỗi người trong chúng ta sớm hay muộn cũng phải trải qua trạng thái này.

Cuốn sách này đem lại ý nghĩa cho những gì tưởng như vô lý. Là một nhà tâm lý học theo sát những tiến bộ do khoa học đem lại trong sự hiểu biết cái phi lý, tôi thấy nổi lên hai xu hướng trái ngược: xu hướng ghi nhận trạng thái ngày càng tồi tệ của cuộc sống cảm xúc và xu hướng đưa ra những phương thuốc mang theo niềm hy vọng.

Tại sao có nghiên cứu này?

Cuối của thế kỷ XX, hàng loạt công trình khoa học nghiên cứu về cảm xúc đã ra đời. Nhờ có nhiều phương pháp đổi mới, như công nghệ mới về hình ảnh, chúng ta có thể thấy rõ bộ não hoạt động như thế nào, điều gì thật sự diễn ra khi chúng ta suy nghĩ, cảm nhận, tưởng tượng và mơ ước. Những thông tin thần kinh – sinh học này cho phép chúng ta hiểu rõ hơn trung tâm não bộ có chức năng điều khiển xúc cảm gây ra sự giận dữ hay làm cho chúng ta khóc, kích động tính hiếu chiến hay làm cho chúng ta thánh thiện, hướng chúng ta trở nên tốt hơn hay xấu đi như thế nào. Phát hiện mới này sẽ mang đến phương thuốc mới cho cuộc

khủng hoảng xúc cảm đang diễn ra hiện nay.

Trong một thời gian dài, vị trí của tình cảm trong đời sống tinh thần chưa được nghiên cứu. Ngày nay, khoa học đã đề cập tới những vấn đề xuất phát từ hoạt động tâm thần ở những khía cạnh phi lý nhất và dựng lên bản đồ trái tim con người với sự chuẩn xác nhất định.

Đây là sự phủ định với quan điểm cho rằng IQ (chỉ số thông minh) là do di truyền, không thể thay đổi và số phận cá nhân phần lớn đã được định trước. Vậy cái gì có thể giúp chúng ta thành công hơn trong cuộc sống? Đâu là những nhân tố tác động? Ví dụ, một số cá nhân có IQ cao nhưng thất bại, trong khi những người có IQ khiêm tốn lại thành công. Tôi muốn khẳng định rằng sự khác nhau thường là ở năng lực mà ở đây chúng ta gọi là trí tuệ cảm xúc (emotinal intelligence) bao gồm: sự tự chủ, lòng nhiệt thành và kiên nhẫn cũng như khả năng và sự kích thích hành động. Người ta có thể giáo dục cho trẻ em những phẩm chất ấy và giúp chúng sử dụng tốt hơn tiềm năng trí tuệ do di truyền.

Ngoài những khả năng đó, còn có đòi hỏi về mặt đạo đức. Chúng ta sống trong một thời đại mà tổ chức xã hội có vẻ có xu hướng ngày càng lỏng lẻo, thói vị kỷ, bạo lực và vô tâm dường như đang phá huỷ cuộc sống của chúng ta. Vậy thái độ đạo đức chúng ta cần có là gì? Đó là sự kiềm chế và lòng trắc ẩn.

Hành trình của chúng ta

Cuốn sách này giải thích một số thời điểm gây rắc rối trong cuộc đời mỗi người và thế giới xung quanh ta. Nó giúp ta hiểu tại sao trí tuệ có thể hòa hợp với xúc cảm và sự hòa hợp đó diễn ra như thế nào.

Hãy bắt đầu bằng việc xem xét những phát hiện mới nhất về cấu trúc bộ não để giải thích trạng thái bối rối của con người, khi tình cảm lấn át lý trí. Mối tương tác giữa cấu trúc bộ não quy định thái độ giận dữ và sự sợ hãi, đam mê và vui mừng cho phép chúng ta hiểu được cách lập lại những thói quen tâm lý từng làm thất bại những ý đồ tốt của chúng ta. Các dữ kiện thần kinh-logic cho phép chúng ta thấy được khả năng làm biến đổi các thói quen tâm lý của con em mình.

Trong phần thứ hai, chúng ta sẽ xem thần kinh-logic được thể hiện như thế nào qua hành vi – cái mà chúng ta gọi là trí tuệ cảm xúc: chẳng hạn, có thể làm chủ xung lực tình cảm, hiểu rõ tình

cảm của người khác, kết nối những mối liên hệ hòa hợp với người khác. Theo cách nói của Aristote, đó là khả năng hiếm có để "tức giận đúng người với mức độ thích hợp, đúng thời điểm, vì những lý do chính đáng".

Quan niệm mới về "trí tuệ" đem lại vai trò hàng đầu cho những xúc cảm. Trong phần thứ ba, chúng ta sẽ thấy tại sao năng lực này được coi là có vai trò quyết định trong việc giữ mối quan hệ tốt đẹp với những người xung quanh, hay thiếu nó sẽ ngăn cản sự tiến thân của chúng ta. Chúng ta cũng sẽ tìm hiểu những xúc cảm tiêu cực ảnh hưởng xấu đến sức khỏe như thế nào và sự cân bằng tâm lý góp phần duy trì sức khỏe và hạnh phúc của chúng ta ra sao.

Di sản di truyền quy định tính khí chúng ta nhưng tính khí không đồng nghĩa với số phận. Phần thứ tư chỉ ra những bài học tâm lý học được từ thời thơ ấu ở nhà hay trường học sẽ uốn nắn tinh thần của chúng ta và cho phép chúng ta tìm thấy cơ sở của trí tuệ xúc cảm. Nói cách khác, đây là những thời kỳ then chốt để rèn luyện thói quen tâm lý chi phối cuộc sống của chúng ta sau này.

Phần thứ năm chỉ ra mối nguy hiểm đối với những ai không làm chủ được xúc cảm trong sự phát triển của mình. Nói cách khác, những nhược điểm về trí tuệ xúc cảm làm tăng thêm mối nguy hiểm như thế nào. Phần này cũng giải thích việc rèn luyện những thói quen tâm lý và xã hội cho trẻ là hết sức cần thiết.

Những số liệu đáng lo ngại nhất được lấy từ một nghiên cứu quy mô lớn về các bậc cha mẹ và con cái cho thấy, ngày nay, trẻ em dễ bị rối loạn về tâm lý hơn dễ cô đơn và suy sụp hơn, vô kỷ luật và dễ nổi giận hơn, cáu kỉnh và lo lắng hơn, dễ bốc đồng và dễ gây hấn hơn.

Vấn đề là phải tìm hiểu cách chúng ta chuẩn bị cho trẻ vào đời như thế nào. Hiện nay, việc giáo dục tâm lý cho giới trẻ thường phó mặc cho tự nhiên. Theo tôi, giải pháp là nhà trường cần giáo dục nhân cách cho học sinh về mặt trí tuệ cũng như tình cảm. Kết thúc cuộc du hành, chúng ta đến thăm những ngôi trường đang khuyến khích sự phát triển trí tuệ xúc cảm. Đến ngày nào đó, giáo dục sẽ hướng tới việc trau dồi những khả năng cốt yếu của con người, như ý thức về bản thân, làm chủ bản thân, đồng cảm, tôn trọng người khác, biết giải quyết những xung đột và có ý thức hợp tác.

Đạo đức học cho Nihcomachean là tác phẩm của Aristote lấy hành

vi trí tuệ của cuộc sống xúc cảm làm đối tượng. Những đam mê sẽ hướng dẫn cách suy nghĩ của chúng ta, sự lựa chọn các giá trị bảo đảm sự sống còn của chúng ta, nhưng chúng cũng có thể làm chúng ta lạc hướng. Aristote đã chỉ ra, nguyên nhân không chỉ ở bản thân những xúc cảm, mà còn ở tính đúng đắn và cách biểu hiện của chúng. Vấn đề là làm thế nào để trí tuệ ăn nhập với những xúc cảm của chúng ta.

1
CÁC XÚC CẢM DÙNG ĐỂ LÀM GÌ?

Với trái tim, người ta có thể nhìn thấy những cái cốt yếu mà đôi mắt không thể nhìn thấy được.

– ANTOINE DE SAINT – EXUPERY –

Hãy suy ngẫm về kết cục bi thảm của Gary và Mary Jane Chauncey – bố mẹ của Andrea, đứa trẻ 11 tuổi bị chứng bệnh bại liệt. Trên một nhánh sông thuộc bang Louisiana, chuyến tàu hỏa có cả gia đình Chauncey đã bị trượt bánh và rơi xuống sông. Nghĩ tới con gái mình trước hết, bố mẹ Andrea cố cứu cho được cô bé khi nước đã ngập đầy toa tàu. Tuy trao được đứa con cho nhân viên cứu hộ qua ô cửa sổ, nhưng cả đều bị chết đuối .

Sự hy sinh của bố mẹ Andrea là một hành động anh hùng và những trường hợp như vậy có rất nhiều trong cuộc sống. Xét theo quan điểm tiến hóa, sự hy sinh này nhằm bảo đảm cho "thành công sinh sản", bảo đảm sự truyền thụ gen cho thế hệ tiếp theo. Nhưng với những bậc cha mẹ, họ làm vậy chỉ vì lòng yêu thương. Hành vi ấy minh họa cho chức năng và sức mạnh của các xúc cảm, chứng minh cho vai trò của tình yêu vị tha và của tất cả những xúc cảm khác trong đời sống con người. Chúng cho thấy chúng ta phải nhờ tới quyền năng của những xúc cảm ấy để sống còn ra sao. Chỉ có một tình yêu thương sâu sắc cũng như duy nhất mong muốn cứu bằng được đứa con mới có thể đưa con người tới chỗ vượt qua bản năng tồn tại của mình. Xét về mặt trí tuệ, sự quên mình của bố mẹ dường như phi lý, nhưng xét về lý lẽ trái tim, thì đó là thái độ duy nhất có thể có.

Các nhà sinh học xã hội đã chỉ ra: những xúc cảm giúp chúng ta đương đầu với những cảnh ngộ và nhiệm vụ quan trọng mà đôi khi chỉ mình trí tuệ không thể quyết định nổi như những mối nguy hiểm, những mất mát đau đớn, sự kiên nhẫn bất chấp thất vọng. Mỗi xúc cảm chuẩn bị cho chúng ta hành động theo một cách nào đó. Nó chỉ cho chúng ta cách chấp nhận thách thức để sinh tồn.

Khi đam mê chi phối lý trí

Để trêu đùa bố mẹ, Matilda Crabtree, 14 tuổi, quyết định làm bố mẹ sợ khi về nhà muộn sau buổi tối chơi ở nhà bạn.

Nhưng, thật bi thảm, Bobby Crabtree và vợ tưởng rằng Matilda ngủ lại ở nhà bạn. Nghe thấy tiếng động, Crabtree liền cầm khẩu súng lục và đi lên buồng của Matilda. Khi Matilda nhảy phóc ra từ nơi ẩn nấp và kêu to lên, ông liền bắn một phát trúng cổ con. Matilda chết 12 giờ sau đó2.

Di sản tâm lý do sự tiến hóa để lại có sự sợ hãi, yếu tố bảo vệ chúng ta khi gặp nguy hiểm. Chính nó đã đẩy Boby Crabtree tới chỗ bắn vào con gái mình trước khi nhận ra cô bé. Theo các chuyên gia, những phản ứng tự động thuộc loại này đã được ghi vào hệ thần kinh chúng ta. Trong thời gian dài, những phản ứng này đã giúp chúng ta sống sót. Điều quan trọng hơn, chúng đáp ứng nhiệm vụ cơ bản của sự tiến hóa: truyền cho con cháu biết gìn giữ sự sống.

Nếu xúc cảm từng là kẻ hướng đạo trong quá trình tiến hóa lâu dài của con người, thì trong xã hội hiện đại biến đổi không ngừng như hiện nay, sự tiến hóa chậm chạp của xúc cảm lại không theo được nhịp độ ấy. Về mặt sinh học mà nói, chúng ta đã thừa hưởng những vòng mạch nơ-ron cho các xúc cảm hoạt động hoàn hảo trong 50 nghìn thế hệ, chứ không phải chỉ trong 500 thế hệ. Phải mất sức mạnh của sự tiến hóa một triệu năm để nhào nặn đời sống xúc cảm của chúng ta. Hàng nghìn năm qua, dù dân số tăng từ năm triệu lên năm tỷ người nhưng vẫn không để lại bất cứ dấu vết nào của yếu tố sinh học điều khiển đời sống xúc cảm của chúng ta.

Cách chúng ta đánh giá những cuộc gặp gỡ và phản ứng với chúng không chỉ bị quy định bởi sự xét đoán lý trí hay bởi quá khứ cá nhân mà còn bởi quá khứ của tổ tiên chúng ta. Tóm lại, chúng ta thường đứng trước những lựa chọn do xã hội hậu hiện đại đặt ra với một bộ sưu tập tâm lý có từ thời cổ xưa. Trên thực tế, trạng thái đáng buồn ấy là trung tâm của chủ đề này.

Tại sao chúng ta hành động?

Vào những ngày đầu xuân, khi đi qua đèo ở vùng Rocheuses, một cơn bão tuyết khiến ập đến khiến tôi không nhìn thấy gì cả. Tôi liền đạp phanh, nỗi kinh hoàng xâm chiếm và tim tôi đập liên hồi.

Nỗi kinh hoàng nhường chỗ ngay cho sự sợ hãi. Tôi dừng xe bên đường chờ cơn bão đi qua. Nửa giờ sau, tuyết ngừng rơi, tôi lại lên đường, nhưng đi được chừng 100 mét, tôi lại phải dừng: những nhân viên cứu thương đang cấp cứu một người lái xe vừa đâm vào chiếc xe khác. Nếu trước đó tôi tiếp tục đi trong cơn bão, biết đâu tôi đã đâm phải hai chiếc xe kia.

Hôm đó, nỗi sợ hãi có lẽ đã cứu sống tôi: trạng thái nội tâm đã buộc tôi dừng xe và chú tâm tới mối nguy hiểm ngay trước mắt.

Về căn bản, mọi xúc cảm xuất phát từ sự kích thích hành động; đó là phản ứng tức thì vì bản năng sinh tồn. Việc xúc cảm thúc đẩy hành động đặc biệt rõ ràng ở loài vật hay trẻ em.

Mỗi xúc cảm của chúng ta đóng một vai trò riêng biệt, như những dấu ấn sinh học đặc trưng. Những điều diễn ra bên trong thân thể và bộ não cho thấy mỗi xúc cảm chuẩn bị cho thân thể một kiểu phản ứng khác nhau:

• **Sự giận dữ** làm máu dồn tới bàn tay, khiến người ta đoạt lấy m¬¬¬ột thứ vũ khí hay đánh kẻ thù, và những hoóc-môn như adrenaline tiết ra rất mạnh để giải thoát năng lượng cần thiết cho một hành động quyết liệt.

• **Sự sợ hãi** đưa máu tới các cơ chỉ huy sự vận động của thân thể, như cơ bắp chân chuẩn bị bỏ chạy, làm cho mặt tái đi do máu bị dồn đến nơi khác. Thân thể bị tê liệt trong một khoảnh khắc. Trung tâm xúc cảm của bộ não tiết ra những hoóc-môn đặt cơ thể tập trung vào mối đe dọa trước mắt.

• **Sự vui sướng** được đặc trưng bằng hoạt động tăng lên của trung tâm não nhằm ức chế những tình cảm tiêu cực và làm năng lượng hiện có tăng lên, cũng như làm chậm lại hoạt động của trung tâm gây lo lắng. Trạng thái này đem lại cho cơ thể sự thư giãn. Cá nhân thực hiện vội vàng và phấn khởi hơn những nhiệm vụ đặt ra cho mình, đồng thời đặt ra nhiều nhiệm vụ khác nhau hơn.

• **Tình yêu,** sự âu yếm và sự thỏa mãn tình dục gây ra kích thích đối giao cảm. Phản xạ này là một tập hợp phản ứng của thân thể tạo ra trạng thái yên tĩnh, đồng cảm và hợp tác.

• **Sự ngạc nhiên** làm lông mày nhướn lên, tầm nhìn mở rộng, lượng ánh sáng lọt tới võng mạc tăng lên. Do đó, cá nhân nắm bắt được nhiều thông tin hơn về một sự kiện, đánh giá hoàn cảnh đúng hơn và nghĩ được kế hoạch hành động tốt hơn.

• **Sự căm ghét** luôn gây ra bực mình. Biểu hiện trên mặt là môi trên trễ xuống ở hai cạnh còn mũi thì hơi nhăn lại, như phản ánh ý muốn bịt mũi trước một mùi khó chịu hay nhè ra thứ thức ăn độc hại.

• **Sự buồn rầu** giúp người ta chịu đựng tổn thất đau đớn làm năng lượng suy sút và giảm niềm hứng khởi đối với mọi hoạt động của cuộc sống. Nó gần với sự suy sụp, làm cho quá trình trao đổi chất chậm lại. Việc thu mình lại để phục hồi hậu quả và khi trở lại năng lượng sẽ phát ra một sự khởi đầu mới. Khi buồn rầu, con người dễ bị tổn thương và cần ở gần nơi cư trú của mình để được an toàn.

Các nguyên nhân sinh học của hành động cũng chịu sự chi phối của văn hóa. Chẳng hạn, cái chết của người thân luôn gây ra sự buồn rầu. Nhưng cách thể hiện nỗi buồn giữa đám đông hay nơi riêng tư phụ thuộc vào từng nền văn hóa.

Các phản ứng xúc cảm đã hình thành từ xa xưa, khi điều kiện sống vô cùng khắc nghiệt. Tỷ lệ tử vong rất cao và tuổi thọ không vượt quá 30. Người ta dễ bị làm mồi cho ác thú, nghèo đói và thiên tai. Với sự xuất hiện của kinh tế nông nghiệp và các hình thái xã hội đầu tiên, tình hình đã thay đổi và những yếu tố từng kìm hãm sự gia tăng dân số đã dần dần bị gạt bỏ.

Xúc cảm của chúng ta do đó cũng trở nên không thích hợp nữa. Một cơn giận xưa kia có thể là lợi thế quyết định sự sống còn, ngày nay mọi việc đã khác, chẳng hạn một đứa trẻ 13 tuổi giữ súng sẽ chỉ mang lại những hậu quả tai hại khi chúng nổi giận.

Hai thứ tinh thần của chúng ta

Một người bạn kể cho tôi nghe chuyện ly hôn của mình. Chồng cô yêu một cô gái trẻ hơn và đột ngột tuyên bố sẽ đến sống với cô ta. Sau nhiều tháng cay đắng, cô nói với tôi rằng cô thích cuộc sống độc lập, rằng những chuyện cũ không làm cho cô xúc động nữa. Nhưng, chỉ một thóang sau, mắt cô đã đẫm lệ.

Sự đồng cảm khiến tôi hiểu rằng nước mắt của ai đó là biểu hiện của nỗi buồn cho dù người đó có giải thích thế nào. Một bên có tinh thần xúc cảm, còn bên kia thì là tinh thần lý trí.

Sự tác động qua lại giữa những công cụ nhận thức khác nhau về căn bản ấy tạo ra đời sống nội tâm của chúng ta. Tinh thần lý trí là thứ mà nói chung chúng ta ý thức được và cảm nhận được sự hiện hữu của nó. Nhưng có một hệ thống nhận thức khác, bốc đồng, mãnh liệt, đôi khi không logic, đó là tinh thần xúc cảm.

Sự chia đôi xúc cảm/lý trí phù hợp với sự phân biệt giữa "trái tim" và "khối óc". Khi người ta cảm thấy "từ đáy lòng mình" một sự việc có thật, thì mức độ tin chắc gần như sâu hơn, khác với mức độ do lý trí đem lại. Mức độ kiểm soát bằng lý trí hay bằng xúc cảm thay đổi dần dần: tình cảm càng mạnh, xúc cảm càng chi phối và lý trí càng mất đi tính hiệu quả. Trong phần lớn trường hợp, tinh thần xúc cảm và tinh thần lý trí hoạt động hài hòa với nhau, kết hợp những cách nhận thức khác nhau để hướng dẫn chúng ta. Thông thường, để có sự cân bằng giữa hai tinh thần ấy, xúc cảm cung cấp thông tin cho các thao tác của lý trí, còn lý trí thì tinh chế và đôi khi loại bỏ một số dữ kiện do tinh thần xúc cảm cung cấp. Thế nhưng, tinh thần xúc cảm và tinh thần lý trí là hai phạm trù độc lập và mỗi phạm trù phản ánh sự vận hành của những cấu trúc bộ não khác nhau nhưng có liên kết với nhau. Sự vận hành của chúng được phối hợp với nhau tinh tế và thường xuyên: tình cảm tỏ ra cốt yếu cho tư duy và tư duy cũng tỏ ra cốt yếu cho tình cảm. Khi đam mê trỗi dậy thì tinh thần xúc cảm chiếm ưu thế.

Bộ não đã phát triển như thế nào?

Để hiểu rõ hơn sự khống chế mạnh mẽ của các xúc cảm đối với tinh thần lý trí và tại sao tình cảm và lý trí lại đối lập nhau, hãy xem bộ não phát triển như thế nào.

Bộ não người, với 1,5 kg nơ-ron và những mô khác, to gần gấp ba lần bộ não khỉ. Qua hàng triệu năm tiến hóa, bộ não đã phát triển từ dưới lên trên, các trung tâm phía trên hiện ra như sự hoàn thiện của các bộ phận cổ xưa hơn nằm ở phía dưới. (Sự phát triển bộ não ở thai người tóm lược sự tiến hóa ấy.)

Bộ phận xưa nhất của bộ não là thân não bọc quanh đầu trên của tuỷ sống. Bộ não nguyên thuỷ chi phối những chức năng như hô hấp, sự chuyển hóa của các cơ quan và những phản ứng, cử động đã được đúc khuôn. Bộ não ấy chiếm ưu thế ở thời kỳ bò sát.

Từ gốc nguyên thuỷ là thân não, xuất hiện trung tâm thần kinh của các xúc cảm. Từ trung tâm này, phần bên trên phát triển lên thành bộ não "lý trí" hay "vỏ não mới" (neocortex), một hành to

gồm các mô tạo thành những hồi não. Việc hành não phát triển từ bộ não "lý trí" đã nói rõ về mối liên hệ giữa tư duy và xúc cảm: bộ não "xúc cảm" đã có trước bộ não "lý trí".

Nguồn gốc xưa nhất của đời sống xúc cảm nằm ở hành khứu giác, tập hợp những tế bào tiếp nhận và phân tích các mùi. Mỗi sinh thể đều có một dấu ấn phân tử đặc trưng được gió chuyển đi. Vào thời nguyên thuỷ ấy, khứu giác là giác quan chủ yếu để tồn tại.

Từ thùy khứu giác, những trung tâm đầu tiên chi phối xúc cảm bắt đầu phát triển. Ở giai đoạn này, trung tâm khứu giác chỉ gồm có những lớp nơ-ron mỏng được quy tụ lại để phân tích các mùi. Lớp tế bào thứ nhất ghi lại những gì được cảm nhận và xếp nó vào đúng loại. Lớp tế bào thứ hai gửi những thông điệp phản xạ qua hệ thần kinh, ra lệnh cho cơ thể hành động thích hợp.

Những lớp mới trọng yếu của bộ não cảm xúc đã xuất hiện cùng những động vật có vú đầu tiên. Phần não này thít quanh thân não, nên người ta gọi nói là hệ thống "rìa" có nguồn gốc từ tiếng Latinh "Limbus". Lãnh thổ nơ-ron mới mang lại cho bộ não những xúc cảm đích thực3. Khi chúng ta bị sự ham muốn hoặc phẫn nộ khống chế, khi chúng ta yêu đến quên thân mình hay mặt xanh như tàu lá vì khiếp hãi, thì đó chính là do hệ rìa chỉ huy.

Khi phát triển, hệ thống này đã tạo ra hai công cụ cực kỳ hữu hiệu là năng lực học tập và trí nhớ. Những bước tiến tuần tự ấy cho phép một con vật thực hiện những lựa chọn thông minh hơn để tồn tại và thích ứng với những thay đổi của môi trường. Nếu một thứ thức ăn làm cho người ta mắc bệnh, thì sau đó người ta tránh đi. Quyết định đến việc ăn hay từ bỏ vẫn phụ thuộc vào khứu giác. Nhờ có liên lạc giữa hành khứu giác và hệ thống rìa, nó phân biệt những mùi khác nhau, so sánh thứ mùi hiện tại với những thứ mùi trước kia, tách cái tốt khỏi cái xấu. Đó chính là nhiệm vụ của khứu não (rhinen-cephacon), một yếu tố của hệ thống rìa và là cơ sở bước đầu của vỏ não mới, bộ não suy nghĩ.

Cách đây khoảng 100 triệu năm, bộ não của các động vật có vú trải qua đợt phát triển mạnh mẽ. Trên hai lớp mỏng của vỏ não đã chồng lên nhiều lớp tế bào tạo thành vỏ não mới. Khác với hai lớp cũ, vỏ não mới đem lại một ưu thế lạ thường về trí tuệ. Vỏ não mới của Người thông minh đã tạo ra tất cả những cái riêng biệt của con người. Nó là nơi cư ngụ của tư duy, chứa đựng những trung tâm phụ trách tập hợp và tìm hiểu những tri giác của giác quan. Nó mang cho cảm giác những gì chúng ta suy nghĩ về chúng và cảm giác về những ý tưởng, biểu tượng, những sản phẩm của sự

tưởng tượng và những tác phẩm nghệ thuật.

Trong tiến hóa, vỏ não mới đã có sự thích ứng tinh tế và chuẩn xác để tạo ra ưu thế to lớn cho sự tồn tại của cá nhân. Chúng làm tăng thêm những cơ may để thế hệ con cháu được truyền những vòng mạch nơ-ron giống như thế.

Yếu tố cộng thêm của bộ não đã mang những sắc thái mới cho đời sống xúc cảm. Ví dụ trong tình yêu, cấu trúc rìa tạo ra những khoái cảm và ham muốn tình dục là xúc cảm nuôi dưỡng đam mê tính dục. Nhưng sự kết hợp của vỏ não mới với hệ thống rìa đã tạo ra sự gắn bó mẹ – con, tạo thành cơ sở của gia đình và sự chăm lo giáo dục cần thiết cho con cái.

Theo dõi bậc thang phát triển các loài, chúng ta sẽ thấy khối lượng của vỏ não mới tăng dần lên, tạo ra cấp số nhân cho số lượng những điểm nối kết giữa các nơ-ron. Số lượng này càng lớn, thì phạm vi những phản ứng càng mở rộng. Vỏ não mới mang lại cho đời sống tình cảm sự tinh tế và tính phức hợp. Việc tổ hợp vỏ não mới – hệ thống rìa phát triển hơn ở loài khỉ và đặc biệt ở loài người đã giải thích tại sao chúng ta có phản ứng khác nhau với những xúc cảm.

Nhưng các trung tâm não phía trên không chi phối toàn bộ đời sống tình cảm. Đối với những vấn đề của trái tim, đặc biệt đối với những trường hợp "khẩn cấp" về xúc cảm, chúng giao cho hệ thống rìa làm việc. Do có nhiều trung tâm não phía trên, nên phần não có các xúc cảm trú ngụ đóng vai trò then chốt trong cấu trúc nơ-ron. Vì nó bắt nguồn từ những vùng xúc cảm, nên vỏ não mới nối liền với những vùng này bằng vô số liên kết. Điều đó đem lại cho các trung tâm xúc cảm quyền năng vô tận đối với sự vận hành của phần não còn lại, kể cả đối với các trung tâm tư duy.

2

KHI XÚC CẢM NẮM QUYỀN LỰC: GIẢI PHẪU MỘT CUỘC CHÍNH BIẾN

Cuộc sống là hài kịch đối với những ai suy nghĩ
và bi kịch đối với những ai cảm nhận.

– HORACE WALPOLE –

Buổi chiều tháng Tám năm 1963, Richard Robles, tên trộm khét tiếng vừa mãn hạn ba năm tù quyết định đánh ván bài cuối cùng.

Căn hộ hắn lẻn vào là của hai cô gái trẻ – Janice Wylie và Emily Hoffert. Hắn nghĩ rằng trong nhà không có ai, nhưng thật ra Janice Wylie đang có nhà. Hắn trói cô gái lại. Khi chuẩn bị rời đi, Emily đột ngột trở về và hắn cũng trói cô lại.

Nhiều năm sau đó, Robles kể lại, trong khi trói Emily, Janice nói rằng cô đã nhớ rõ mặt hắn và sẽ giúp cảnh sát tìm ra hắn. Robles đã hốt hoảng và mất bình tĩnh. Hắn lấy một cái chai đập đầu hai cô gái, rồi dùng một con dao bếp đâm họ. 25 năm sau, hắn đã nói: "Lúc đó tôi đã điên lên. Đầu tôi như chực nổ tung".

Những cơn bùng nổ bạo lực như vậy là do cuộc "chính biến" của các nơ-ron. Trung tâm rìa báo động và nắm lấy quyền kiểm soát bộ não. Sự kiểm soát ấy chỉ xảy ra trong một khoảnh khắc và phát ra những phản ứng nguy hại trước khi bộ não suy nghĩ. Vấn đề là người ta không biết được sau đó cái gì đã chi phối mình.

Tất cả chúng ta đều trải qua kinh nghiệm này dưới hình thức ít bi

thảm hơn. Hãy nhớ tới lần gần nhất khi mất bình tĩnh, bạn đã mắng chửi thậm tệ vợ con mà sau khi nghĩ lại, bạn thấy mình thật quá đáng. Dường như, đó là một sự "cướp đoạt" của các nơ-ron, mà nguồn gốc nằm trong hạnh nhân (amygdala), một trung tâm não rìa.

Tất cả các cuộc "chính biến" của não rìa không phải lúc nào cũng nặng nề như khi chúng ta cười vỡ bụng vì một câu nói đùa hay khi cảm thấy niềm vui mãnh liệt.

Nơi trú ngụ của những đam mê

Ở con người, hạnh nhân là những cấu trúc liên kết nhau, nằm ở phần trên thân não và gần phía dưới của hệ thống rìa. Cá ngựa (hippocampe) và hạnh nhân là hai bộ phận chủ yếu của bộ não khứu giác nguyên thuỷ, từ đó phát triển lên vỏ não và vỏ não mới. Các cấu trúc rìa này chịu trách nhiệm về việc tập luyện và trí nhớ. Hạnh nhân là chuyên gia về những vấn đề xúc cảm. Việc cắt bỏ nó đưa tới sự bất lực khi đánh giá nội dung xúc cảm của các sự kiện. Tình trạng đó được gọi là "chứng mù xúc cảm". Một người bị cắt mất hạnh nhân sẽ mất đi hứng thú đối với người khác. Anh ta có thể trò chuyện, nhưng không còn nhận ra được bạn bè hay người thân. Anh ta cũng mất đi khả năng cảm nhận những xúc cảm và sự nhạy cảm. Hạnh nhân là nơi trú ngụ của trí nhớ xúc cảm, không có nó, cuộc đời mất hết ý nghĩa.

Hạnh nhân không chỉ có liên hệ với xúc cảm, nó còn chỉ huy tất cả các xúc cảm. Những con vật bị cắt hạnh nhân sẽ mất đi các xúc cảm như sợ hãi, cuồng nộ nữa hay nhu cầu đấu tranh, hợp tác. Nước mắt là biểu hiện một xúc cảm nào đó tiêu biểu ở con người, được hạnh nhân và một cấu trúc bên cạnh – những hồi não hình khuy – điều khiển. Không có hạnh nhân, sẽ không có nước mắt để lau khô, không có nỗi buồn để xoa dịu.

Nhà thần kinh học người Mỹ – Joseph Ledoux – là người đầu tiên giải thích vai trò căn bản của hạnh nhân trong hoạt động xúc cảm của bộ não. Ông đã khai thác những phương pháp mới để thăm dò bản đồ của bộ não. Những khám phá của ông đã lật đổ những quan niệm thu được về hệ thống rìa, đặt hạnh nhân lên đằng trước và phân lại các vai đã được gán cho các cấu trúc rìa khác.

Ngòi nổ nơ-ron

Sau những lúc nổi giận, chúng ta thường cảm thấy ân hận, nó giúp ta hiểu được sức mạnh của các xúc cảm đối với đời sống tinh thần.

Câu hỏi đặt ra: tại sao chúng ta dễ bị rơi vào trạng thái đó? Hãy xem xét trường hợp: một cô gái phải mất hai giờ đi đường để có một ngày ở Boston với cậu bạn trai của mình. Trong bữa ăn, anh tặng cho cô một bức tranh khắc quý hiếm. Nhưng niềm vui của cô sớm tắt khi anh từ chối đề nghị xem phim ở rạp với cô vì phải đi tập bóng chày. Bị tổn thương và không thể tin được, vừa khóc cô vừa rời khỏi hiệu ăn và ném ngay bức tranh vào thùng rác. Khi kể lại chuyện này, cô thấy tiếc vì mất tác phẩm nghệ thuật này hơn là vì không đi xem phim.

Chính trong những lúc ấy, khi xung đột lấn át lý trí, vai trò của hạnh nhân được biểu hiện. Tín hiệu được các giác quan truyền đi cho phép hạnh nhân sàng lọc tất cả kinh nghiệm đã trải qua của cá nhân nhằm phát triển một vấn đề có thể có. Điều này trao cho cấu trúc rìa vị trí then chốt trong đời sống tinh thần và làm cho nó trở thành một kiểu lính canh tâm lý, xem xét mỗi hoàn cảnh, mỗi tri giác theo tiêu chuẩn duy nhất: "Đây có phải là điều tôi ghét bỏ không? Điều tôi nghi ngại không? Điều gây hại cho tôi không?". Nếu câu trả lời là "đúng" thì hạnh nhân phản ứng như một ngòi nổ nơ-ron và truyền sự báo động vào tất cả các bộ phận của não.

Chẳng hạn, khi đó là một tín hiệu sợ hãi, nó liền tiết ra những hoóc-môn có nhiệm vụ làm cho cá nhân được đặt trong trạng thái chiến đấu hay chạy trốn, huy động những trung tâm chịu trách nhiệm về vận động hay kích thích hệ thống tim – mạch, các cơ và cơ quan nội tạng1. Những mạch khác bắt nguồn từ hạnh nhân cũng ra lệnh tiết ra rất nhiều norepinephrine (hoóc-môn làm tăng thêm sự hoạt động trở lại của các vùng trong bộ não), làm cho các giác quan nhạy cảm hơn, và cũng đặt nó vào trạng thái báo động. Đồng thời, các hệ thống vỏ của trí nhớ được huy động để tìm kiếm mọi hiểu biết có liên quan tới tình huống và chúng lấn át tất cả các vùng khác chịu trách nhiệm về tư duy.

Đây chỉ là một phần trong toàn bộ những thay đổi do hạnh nhân điều khiển. Trong trường hợp khẩn cấp, mạng lưới liên lạc nơ-ron rộng rãi của nó cho phép lãnh đạo phần lớn bộ não, kể cả tinh thần lý trí.

Lính canh tâm lý

Một người bạn của tôi khi đi dạo nhìn thấy một cô gái lao mình xuống dòng nước. Không cần biết lý do, anh nhảy xuống nước và cứu sống cô gái.

Cái gì đã thúc đẩy bạn tôi nhảy xuống nước? Câu trả lời nằm trong

hoạt động của hạnh nhân.

Trong một phát hiện, LeDoux đã chỉ ra cấu trúc não nào cho phép hạnh nhân làm tên lính canh tâm lý của bộ não2. Ông đã mô tả hành trình của những tín hiệu giác quan. Tín hiệu thứ nhất từ mắt hay tai đến đồi não, rồi qua một sợi liên bào, đến hạnh nhân. Tín hiệu thứ hai được phát đi từ đồi não tới vỏ não mới, bộ não suy nghĩ. Sự chia đôi này cho phép hạnh nhân bắt đầu phản ứng trước vỏ não mới, nơi xử lý thông tin tổng hợp trước khi đạt tới tri giác đầy đủ và lựa chọn phản ứng thích hợp nhất.

Những nghiên cứu của LeDoux mang tính cách mạng vì chúng là những nghiên cứu đầu tiên làm sáng rõ vai trò của hành trình nơ-ron đi tắt trong vỏ não mới. Sự tồn tại của mạch này giải thích phần lớn việc các xúc cảm đã thắng lý trí như thế nào.

Quan niệm chính thống cho rằng, để phát ra những phản ứng xúc cảm của nó, hạnh nhân phải phụ thuộc vào những tín hiệu do vỏ não mới phát đi. Nhưng LeDoux đã phát hiện ra một bó nơ-ron nhỏ hơn dẫn tới vỏ não mới trực tiếp nối liền với hạnh nhân. Hạnh nhân được các giác quan cung cấp thông tin trực tiếp và phát ra phản ứng trước khi những thông tin này được vỏ não mới ghi nhận đầy đủ thông qua một con đường hẹp hơn và ngắn hơn.

Bằng những nghiên cứu về sự sợ hãi ở động vật, LeDoux xem xét quan niệm đã có về các xúc cảm. Trong một thí nghiệm, ông đã phá huỷ vỏ não thính giác của những con chuột trước khi đặt chúng trước một tín hiệu âm thanh có bộ phóng điện kèm theo. Các con chuột nhanh chóng học được việc sợ cú sốc điện sau khi có tín hiệu âm thanh ấy. Rõ ràng là tín hiệu âm thanh đã mượn được đường đi nhanh chóng giữa tai và hạnh nhân qua đồi não, tránh con đường phía trên. Tóm lại, chuột học đọc một phản ứng xúc cảm mà không có sự can thiệp của vỏ não mới. Hạnh nhân tiếp nhận các tín hiệu, nhớ lại thông tin và chỉ huy hoàn toàn độc lập phản ứng sợ hãi.

LeDoux phát biểu rằng: “Về mặt giải phẫu, hệ thống chi phối các xúc cảm có thể hành động độc lập với vỏ não mới. Một số phản ứng và ký ức xúc cảm có thể hình thành mà không cần chút can thiệp nào của ý thức và nhận thức.” Hạnh nhân lưu trữ cả một tổ hợp những ký ức và những phản ứng mà chúng ta lấy ra từ đó nhưng hoàn toàn không có ý thức về điều này.

Những nghiên cứu khác đã chứng tỏ rằng trong một phần nghìn giây đầu tiên của tri giác, chúng ta không những biết được đó là

cái gì, mà còn biết được nó có làm chúng ta thích thú hay không. "Cái vô thức nhận thức" không chỉ bằng lòng với việc nhận ra điều gì đó, mà còn đưa ra ý kiến về nó3. Những xúc cảm của chúng ta có một thế giới riêng, một thế giới có những ý tưởng riêng, hoàn toàn độc lập với ý tưởng của đầu óc lý trí.

[image]

Tín hiệu nhìn trước tiên được truyền từ võng mạc tới đồi não, ở đó nó được dịch ra theo ngôn ngữ bộ não và được đưa tới vỏ não nhìn. Ở đó nó được phân tích để có câu trả lời thích hợp. Nếu câu trả lời ấy là về xúc cảm, thì một tín hiệu sẽ đi tới hạnh nhân để kích thích các trung tâm xúc cảm. Nhưng một phần nhỏ của tín hiệu ban đầu trực tiếp chuyển từ đồi đến hạnh nhân, cho phép trả lời nhanh hơn nhưng kém chính xác hơn. Hạnh nhân, do đó, có thể phát ra câu trả lời xúc cảm trước khi trung tâm vỏ não hiểu được cái gì đang diễn ra.

Chuyên gia về trí nhớ xúc cảm

Những công trình mà LeDoux và những người khác nghiên cứu đã chỉ ra: cá ngựa có chức năng cung cấp trí nhớ cụ thể về bối cảnh của các sự kiện, mà không có nó thì không thể có ý nghĩa cảm xúc.

Nếu cá ngựa nhớ lại những sự kiện thô nguyên thì hạnh nhân nhớ lại mùi vị xúc cảm gắn với những sự kiện ấy. Nếu chúng ta tránh được tai nạn trên đường, thì cá ngựa có thể nhớ được hoàn cảnh đặc biệt của tai nạn: nơi xảy ra tai nạn, những người cùng đi hoặc nhãn hiệu của chiếc xe. Nhưng, mỗi lần như vậy, thì chính hạnh nhân phát ra sự lo ngại kịch phát. "Cá ngựa cho phép bạn nhận ra cô bạn hàng xóm của bạn. Nhưng hạnh nhân đã nhắc thêm rằng cô bạn ấy nhìn thật ác cảm".

Bộ não nhờ vào phương pháp đơn giản nhưng tài tình để đem lại sức mạnh đặc biệt cho ký ức xúc cảm: các hệ thống báo động hóa học thần kinh chuẩn bị cho cơ thể phản ứng trong những tình huống nguy hiểm đã in dấu ấn lên trí nhớ. Trong trường hợp stress, lo âu hay hưng phấn, dây thần kinh nối liền bộ não với tuyến thượng thận ra lệnh tiết ra những hoóc-môn epinephrine và norepinephrine. Chúng lan tỏa trong cơ thể, đánh thức bộ tiếp nhận dọc theo dây thần kinh phế vị; nó cho phép bộ não điều tiết sự vận hành của tim, truyền những tín hiệu do epinephrine và norepinephrine phát đi theo hướng ngược lại. Những tín hiệu này đi tới hạnh nhân, và hạnh nhân báo cho các vùng não khác nhớ lại những gì đang diễn ra.

Rõ ràng sự hưng phấn của hạnh nhân có hiệu quả là in vào trí nhớ những thời điểm xúc cảm với sức mạnh khác thường. Chính vì thế, người ta nhớ rất rõ nơi hẹn hò đầu tiên với người yêu hay nhớ rõ mình đang làm gì khi biết tin một người thân qua đời. Hạnh nhân càng được kích thích, dấu ấn càng sâu sắc. Trên thực tế, bộ não có hai hệ thống nhớ, một cho những sự kiện thông thường và một cho những sự kiện đầy xúc cảm. Hệ thống thứ hai đặc trưng cho sự tiến hóa, vì nó cho phép động vật giữ được ký ức sống động về những gì nguy hiểm hay thích thú. Nhưng ký ức có xúc cảm mạnh cũng có thể là cố vấn tồi tức thời.

Những báo động nơ-ron lỗi thời

Một điểm yếu của báo động nơ-ron là thường xuyên bị lỗi thời. Hạnh nhân rà soát những kinh nghiệm và so sánh sự kiện hiện tại với những sự kiện đã qua. Nó tiến hành công việc này bằng liên tưởng: khi yếu tố then chốt của hoàn cảnh hiện có giống với yếu tố trong quá khứ, thì nó đồng nhất ngay tức khắc hai hoàn cảnh này. Điều đó giải thích sự thiếu chính xác của hệ thống – nó đi vào hành động trước khi có sự xác nhận đầy đủ. Nó ra lệnh cho chúng ta phản ứng với hoàn cảnh hiện tại theo những ý nghĩa, xúc cảm rút ra từ hoàn cảnh thường mơ hồ giống với hoàn cảnh đó. Nhưng tiếc thay, những ký ức xúc cảm gây báo động ấy thường kéo theo phản ứng hoàn toàn không thích hợp.

Chẳng hạn, một nữ y tá quân đội bị tâm thần vì ám ảnh những vết thương khủng khiếp mà cô đã chữa chạy cho thương binh ở chiến trường. Cô cảm thấy ghê sợ và hốt hoảng khi mở ra cái tủ mà con mình giấu vào trong đó một tấm vải bẩn, như một phản ứng do mùi hôi thối gây ra.

Sự thiếu chính xác của bộ não xúc cảm càng trầm trọng hơn do ký ức có xúc cảm mạnh từ những năm đầu đời và gắn với mối liên hệ giữa đứa trẻ và môi trường sống. Điều này đặc biệt đúng với những sự kiện gây chấn thương tinh thần, như sự trừng phạt hay cách đối xử tệ hại. Trong thời thơ ấu, cấu trúc của bộ não, nhất là cá ngựa (lưu giữ những ký ức xúc cảm trung tính) và vỏ não mới (nơi trú ngụ của tư duy lý trí) còn chưa phát triển đầy đủ. Về trí nhớ, hạnh nhân và cá ngựa hoạt động phối hợp với nhau; mỗi thứ cất giữ và độc lập tìm thấy thông tin riêng. Trong khi cá ngựa tìm kiếm và tách thông tin ra, thì hạnh nhân xác định xem nó có mang một xúc cảm nào không.

Theo LeDoux, vai trò của hạnh nhân trong thời thơ ấu xác nhận nguyên lý cơ sở của phân tâm học: bản chất mối quan hệ giữa đứa

trẻ với những người thân để lại dấu ấn rất sâu sắc. Sở dĩ những bài học đầu đời có sức mạnh như thế, vì chúng được in vào hạnh nhân dưới hình thức sơ đồ hướng dẫn vào lúc đời sống xúc cảm còn rất thô sơ, khi đứa trẻ chưa thể nói lên những kinh nghiệm của mình.

Những tình cảm bền vững và sướt mướt

Khoảng 3 giờ sáng, một vật to lọt qua trần nhà tôi và rơi xuống đất, kéo theo những vật để trên tầng nóc xuống. Tôi nhảy ra khỏi giường và vội chạy ra khỏi phòng, khiếp sợ vì nghĩ trần nhà sẽ rơi xuống đầu. Khi đã nấp cẩn thận, nhìn quanh, tôi nhận ra chỉ là chồng hộp ở góc tường bị đổ. Chẳng có gì rơi từ tầng nóc xuống vì làm gì có tầng nóc. Nếu đúng là trần sập thì tôi cũng không thoát.

Hạnh nhân phát huy hiệu quả khi gặp tình thế nguy hiểm, trong khi vỏ não mới chưa kịp hiểu được cái gì đang xảy ra. Con đường ngắn nhất nối liền thị giác và thính giác với hạnh nhân đóng vai trò hàng đầu: nó cho phép chúng ta hành động ngay lập tức. Nhưng vòng mạch này chỉ truyền đi một phần thông điệp của các giác quan, còn phần chính thì dùng con đường của vỏ não mới. Cái mà hạnh nhân nhận được là tín hiệu thô sơ, vừa đủ để báo động. Như LeDoux nhấn mạnh: "Không cần thiết phải nhận ra một điều gì thật chính xác mới biết nó là nguy hiểm."4

Con đường này rất nhanh, vì thời gian phản ứng chỉ bằng một phần nghìn giây. Ở loài chuột, hạnh nhân có thể phát ra phản ứng trong khoảng mười hai phần nghìn giây, trong khi hành trình qua vỏ não mới phải mất gấp đôi thời gian. Người ta vẫn chưa đo được thời gian phản ứng ở con người, nhưng có lẽ cũng khoảng từng đó thời gian.

Trong quá trình tiến hóa, vòng mạch này có giá trị rất lớn đối với sự sống còn: nó cho phép giảm bớt vài phần nghìn giây có ý nghĩa quyết định khi đối mặt với nguy hiểm, đảm bảo sự sống cho tổ tiên chúng ta. "Nhưng đây là quá trình thô sơ; cái giành được bằng tốc độ thì lại mất đi sự chính xác", LeDoux khẳng định.

Ở con sóc, sự thiếu chính xác ấy không để lại hậu quả; nó chỉ mắc lỗi vì quá thận trọng, chạy trốn mối nguy hiểm ngay từ dấu hiệu đầu tiên hoặc vội vàng chạy tới khi có chỉ báo nhỏ nhất là có thức ăn. Nhưng đối với con người, điều đó có thể dẫn đến hậu quả trong mối quan hệ với mọi người như khi chúng ta chọn sai một vật hay một người để "chạy trốn" hoặc "vội vã lao đến" (chẳng hạn như một nữ tiếp viên nhà hàng đánh rơi khay thức ăn khi nhìn

thấy người đàn bà giống người tình của chồng mình).

Những sai lầm ấy là kết quả của quyết định dựa vào xúc cảm mà không phải vào suy nghĩ. LeDoux nói tới "cảm tiền nhận thức" ở những sai lầm ấy, phản ứng dựa vào các thông tin cảm giác chưa được phân tích kỹ. Đó là những thông tin rất thô sơ, giống khi người ta tìm cách đoán đúng tên của một bản nhạc từ vài nốt chơi sai. Khi hạnh nhân nhận được những thông tin đó, nó đưa ngay ra kết luận và phát đi báo động trước khi xác nhận được đầy đủ dữ kiện, thậm chí chẳng có sự xác nhận nào hết.

Vì thế, không nên ngạc nhiên nếu chúng ta thiếu xét đoán khi chúng ta đang bị các xúc cảm chiếm lĩnh. Hạnh nhân gây ra phản ứng cuồng nộ hay hoảng sợ trước khi vỏ não mới phân tích được những gì đang diễn ra, vì những xúc cảm độc lập với tư duy và xảy ra trước cả khi tư duy có thể biểu hiện.

Nhạc trưởng của những xúc cảm

Khi Jessica, con gái của bạn tôi, lần đầu tiên ngủ đêm ở nhà bạn, mẹ cô bé không tỏ ra lo lắng nhưng khi điện thoại reo lúc nửa đêm, thì chị ấy hối hả chạy tới cái máy, tim đập mạnh, trong đầu hiện ra hình ảnh Jessica đang khóc. Nhưng đó chỉ là cuộc gọi nhầm. Trấn tĩnh lại, bạn tôi trả lời: "Thưa bà, bà gọi nhầm số rồi."

Hạnh nhân phát ra phản ứng mạnh mẽ và lo lắng, nhưng một phần khác của não lại điều chỉnh những phản ứng ấy. Trung tâm làm dịu bớt phản ứng của hạnh nhân nằm ở đầu kia của vòng mạch chính dẫn tới vỏ não mới, trong những thùy trán trước nằm ngay sau trán. Vỏ não trán trước can thiệp khi một người sợ hãi hay giận dữ. Vai trò của nó là kiềm chế hay điều khiển những xúc cảm ấy để đương đầu với tình thế, hay để thay đổi phản ứng cho phù hợp với hoàn cảnh, như trong trường hợp mẹ của Jessica.

Các vùng trán trước ngay từ đầu đã tham gia kiểm soát phản ứng của chúng ta. Những thông tin cảm giác từ đồi não truyền đi phần lớn được gửi tới vỏ não mới, nơi ghi lại những gì nhận được và đem lại cho chúng một ý nghĩa. Thông tin này và phản ứng do nó gây ra được các thùy trán trước phối hợp lại. Đây là điểm xuất phát của sự hoạch định và tổ chức những hành động xúc cảm của chúng ta. Trong vỏ não mới, vô số những vòng mạch ghi lại và phân tích những thông tin ấy, và qua thùy trán trước, chúng tổ chức ra một phản ứng.

Trình tự những sự kiện cho phép phản ứng rành mạch này đã trở

thành chuẩn mực, nhưng xúc cảm mạnh mẽ là một ngoại lệ. Khi một xúc cảm xuất hiện, các thùy trán trước chỉ trong vài khoảnh khắc đã ước lượng được tương quan lành dữ đối với mỗi phản ứng và nhằm tới phản ứng nào chúng cho là tốt nhất.

Phản ứng của vỏ não mới chậm hơn cơ chế khẩn cấp, vì nó phải huy động số vòng mạch nhiều hơn. Nó cũng thận trọng hơn và cân nhắc hơn, do tư duy đi trước xúc cảm. Khi chúng ta buồn sau một mất mát, khi chúng ta cảm thấy niềm vui sau chiến thắng hay bị tổn thương khi ngẫm lại những sự kiện hay cử chỉ của ai đó, thì đó chính là vỏ não mới đang hoạt động.

Giống như trong trường hợp hạnh nhân, nếu người ta ngăn cản hoạt động của các thùy trán trước, thì phần chủ yếu của đời sống xúc cảm bị biến mất. Vào những năm 1940, vai trò của các thùy trán trước được biết tới khi người ta cắt những chỗ nối kết giữa các thùy trán trước và những bộ phận khác của não để chữa chứng rối loạn tinh thần để người bệnh cảm thấy sự đau đớn "nhẹ đi". Nhưng họ không còn đời sống xúc cảm nữa. Vòng mạch chủ chốt đã bị phá huỷ.

Những lúc nổi khùng có thể gồm hai động thái: sự kích thích của hạnh nhân và sự bất lực trong việc huy động các vùng vỏ não mới khi đối mặt với những tình huống xúc cảm mạnh mẽ. Vai trò nhạc trưởng của vỏ não trán trước là làm dịu bớt những tín hiệu báo động do hạnh nhân và các trung tâm rìa khác phát đi, phần nào giống với ông bố ngăn cản đứa con lấy một vật gì đó và bảo nó hãy lễ phép xin hoặc hãy chờ đợi5.

Mệnh lệnh chính đưa tới chỗ "dập tắt" một xúc cảm đau đớn có lẽ nằm ở thùy trán trước phía bên trái. Các nhà thần kinh học đã nghiên cứu những người bệnh bị tổn thương thùy trán và kết luận rằng thùy trán trước bên trái được dùng làm "bộ ổn nhiệt" để làm dịu những xúc cảm khó chịu. thùy trán trước bên phải là nơi trú ngụ của những xúc cảm tiêu cực như sợ hãi hay gây hấn, còn thùy trái thì kìm giữ xúc cảm này. Vì thế, những người bị tổn thương vỏ não trán trước cảm thấy lo âu và sợ hãi, trong khi những người bị tổn thương thùy phải lại "vui vẻ vô cớ". Trong những lần khám, họ bông đùa và thoải mái như thể không cần biết tới kết quả khám6.

Tóm lại, thùy trán trước bên trái dường như tham dự vào một vòng mạch nơ-ron có thể trung hòa, hay ít ra cũng làm dịu bớt xúc cảm tiêu cực, trừ xúc cảm mạnh nhất. Nếu hạnh nhân thường phát ra tín hiệu báo động, thì thùy trán trước bên trái làm dịu bớt

những xúc cảm nhiễu loạn. Những sự liên lạc giữa các vùng trán trước và rìa ấy đóng vai trò quyết định trong đời sống tinh thần, vượt quá sự điều tiết tỷ mỉ về các xúc cảm, và mối liên lạc ấy là cần thiết để hướng dẫn chúng ta khi đưa ra những quyết định lớn trong đời.

Sự hòa hợp giữa xúc cảm và tư duy

Sự liên lạc giữa hạnh nhân gồm cả những cấu trúc rìa kết nối với nó và vỏ não mới là trung tâm những "chiến trận" hay "hiệp ước hợp tác" giữa tư duy và xúc cảm. Sự tồn tại của vòng mạch này giải thích tại sao các xúc cảm là cần thiết cho tư duy, khi cần có quyết định khôn ngoan hay suy nghĩ sáng suốt.

Chẳng hạn, ta hãy xem các xúc cảm làm tê liệt tư duy như thế nào. Các nhà nghiên cứu về khoa học thần kinh gọi khả năng nhớ được những dữ kiện cần thiết để thực hiện một nhiệm vụ hay giải quyết một vấn đề, như mua một ngôi nhà hay tham dự một kỳ thi, là "trí nhớ tích cực". Vỏ não trán trước là vùng não chịu trách nhiệm về trí nhớ tích cực này7. Nhưng sự tồn tại của vòng mạch giữa não rìa và thùy trán trước làm cho những tín hiệu do xúc cảm mạnh như lo âu, giận dữ phát ra có thể gây ra sự tê liệt nơ-ron bằng cách phá bỏ khả năng duy trì trí nhớ tích cực của thùy trán trước. Đó là lý do tại sao trong trường hợp phật ý, chúng ta thấy "không thể tập trung được", và tại sao những rối nhiễu xúc cảm lâu bền lại làm tổn hại khả năng trí tuệ của một đứa trẻ và ngăn cản nó học tập hiệu quả.

Sự biến đổi đôi khi rất tinh vi ấy không phải bao giờ cũng khám phá được bằng những trắc nghiệm trí tuệ, nhưng những cuộc thăm khám tâm lý – thần kinh cẩn thận hơn, hay sự kích động liên tục và bốc đồng của đứa trẻ, làm cho chúng ta thấy rõ như vậy. Chẳng hạn, một nghiên cứu dựa trên trắc nghiệm tâm lý – thần kinh đã phát hiện những học sinh tiểu học có IQ cao hơn mức trung bình, nhưng kết quả học tập lại thấp là do những học sinh ấy bị rối loạn ở vỏ não trán trước8. Chúng thường bốc đồng, lo lắng và hiếu động vì vùng trán trước không kiểm soát được những xung động rìa. Tuy có tiềm năng trí tuệ, nhưng những đứa trẻ này dễ gặp phải nhiều vấn đề như: học hành yếu kém, nghiện rượu và phạm tội, do không làm chủ được đời sống xúc cảm của mình. Bộ não xúc cảm là nơi điều khiển những phản ứng giận dữ cũng như đồng cảm. Những vòng mạch chịu trách nhiệm về các xúc cảm này được những thí nghiệm thời thơ ấu nhào nặn và chúng ta phải chịu trách nhiệm vì đã hoàn toàn phó mặc những kinh nghiệm ấy.

Cũng cần xem xét vai trò của xúc cảm khi chúng ta có những quyết định theo "lý trí". Trong những nghiên cứu tìm hiểu đời sống tinh thần, Antonio Damasio, nhà thần kinh học của trường Đại học Iowa đã nghiên cứu cách ứng xử của những bệnh nhân chịu ảnh hưởng bởi vòng mạch thùy trán trước xem hạnh nhân đã bị tổn thương như thế nào. Tuy IQ cũng như mọi năng lực nhận thức của họ vẫn như trước, nhưng những quyết định của họ trong việc lựa chọn nghề nghiệp và trong đời sống riêng tư bị sai lầm nghiêm trọng, và thậm chí không ngừng thoái thác khi phải có quyết định đơn giản như lựa chọn giờ hẹn gặp ai đó vì họ không tiếp cận được với những hiểu biết xúc cảm của mình nữa. Ở điểm gặp nhau giữa tư duy và xúc cảm, hạnh nhân là nơi chứa những điều thích và không thích mà chúng ta tích luỹ được trong cuộc đời. Những gì vỏ não mới phân tích, bị cắt khỏi trí nhớ xúc cảm, không thể gây ra những phản ứng xúc cảm gắn với chúng. Một sự kích thích, dù của con vật yêu thích hay một người bị ghét bỏ, không còn gây ra sự hấp dẫn hay kinh sợ nữa. Những người bệnh này đã "quên mất" hiểu biết xúc cảm ấy vì họ đã mất đi chiếc chìa khóa nằm ở hạnh nhân.

Những sự kiện như vậy khiến Damasio cho rằng: trái với những quyết định theo lý trí, chúng đưa chúng ta vào phương hướng đúng mà logic thuần tuý có thể được sử dụng ở mức tốt nhất. Trong cuộc đời, chúng ta thường phải đụng đầu với hàng loạt những lựa chọn rắc rối (Phải chọn cách thức tiết kiệm nào? Lấy ai? v.v...). Nhưng hiểu biết của chúng ta về mặt xúc cảm (ký ức về một lần đầu tư sai hay đổ vỡ) chính là cảnh báo để có những lựa chọn ngay từ đầu. Theo Damasio, bộ não xúc cảm can thiệp vào sự lập luận cũng tương tự như bộ não suy nghĩ vậy.

Do đó, các xúc cảm rất quan trọng với lý trí. Trong vũ điệu của xúc cảm và tư duy, xúc cảm thường xuyên hướng dẫn lựa chọn của chúng ta, chúng hoạt động khớp với tinh thần lý trí và cho phép hoặc ngăn cấm hoạt động của lý trí. Cũng vậy, bộ não suy nghĩ đóng vai trò điều hành xúc cảm của chúng ta, trừ khi các xúc cảm thoát khỏi sự kiểm soát của chúng ta và để cho bộ não xúc cảm làm chủ.

Theo ý nghĩa nào đó, chúng ta có hai bộ não, hai tinh thần và hai hình thức khác nhau của trí tuệ; trí tuệ lý trí và trí tuệ xúc cảm. Cách chúng ta chỉ dẫn cuộc sống của mình được quyết định bởi hai thứ trí tuệ ấy, trí tuệ xúc cảm cũng quan trọng như IQ. Trên thực tế, không có trí tuệ xúc cảm, thì trí tuệ lý trí không thể hoạt động sáng suốt. Sự bổ sung lẫn nhau của hệ thống rìa và vỏ não mới, của hạnh nhân và các thùy trán trước, có nghĩa là mỗi hệ

thống là tác nhân riêng của đời sống tinh thần. Khi sự đối thoại được thiết lập thích hợp giữa các tác nhân ấy, trí tuệ xúc cảm được hoàn thiện và năng lực trí tuệ cũng vậy.

Quan niệm truyền thống về sự đối kháng giữa lý trí và tình cảm đã bị đảo lộn: đây không phải là sự giải thoát khỏi các xúc cảm và thay thế chúng bằng lý trí, như Erasmus từng nói, mà là tìm được sự cân bằng tốt đẹp giữa hai mặt đó. Khuôn mẫu trước đây coi lý trí thoát khỏi các xúc cảm là lý tưởng. Khuôn mẫu mới bắt chúng ta phải hòa hợp giữa cái đầu và trái tim. Để đạt được điều đó, phải biết cách sử dụng trí tuệ xúc cảm.

3
KHI TRÍ TUỆ THIẾU MINH MẪN

David Pologruto, giáo viên vật lý của trường trung học ở Floride, bị một trong những học sinh xuất sắc nhất của ông chém. Sự thật là:

Jason H, sinh viên năm thứ 2 của trường trung học Coral Springs, Florida, muốn theo ngành y. Anh ta mơ ước tới Harvard. Nhưng trong một lần kiểm tra, Pologruto cho anh ta điểm kém làm ảnh hưởng đến việc xin học. Jason đã cầm dao chém vào cổ giáo viên của mình trong phòng thí nghiệm vật lý.

Toà án xử trắng án cho Jason vì cho rằng anh ta bị một cơn điên bất thường (loạn tâm nhất thời). Jason khai rằng mình định tự sát trước Pologruto sau khi nói với ông ta chuyện ông ta đã cho anh điểm xấu.

Sau khi được nhận vào học một trường trung học tư thục, hai năm sau, Jason đỗ tú tài trong tốp đầu của lớp .

Tại sao một người thông minh lại có thể phạm sai lầm như thế? Câu trả lời là: trí tuệ lý thuyết không liên quan nhiều tới đời sống xúc cảm. Những người thông minh nhất có khi lại phó mặc cho những đam mê và xung năng của mình, và không phải cứ có IQ cao là tránh được điều đó.

Trái với quan niệm truyền thống, một trong những điều bí ẩn của tâm lý học là cho rằng bằng cấp, IQ và các kỳ thi không phải là những thứ dùng để tiên đoán chắc chắn ai sẽ thành công trong cuộc đời.

Trong những nhân tố quyết định dẫn tới thành công, IQ chiếm nhiều nhất là 20%. Như một nhà quan sát nhận xét: "Trong đa số trường hợp, vị trí chắc chắn mà cá nhân có được trong xã hội được quy định bởi những nhân tố khác, chẳng hạn như nguồn gốc xuất thân hoặc cơ may."

Ngay cả Richard Herrnstein và Charles Murray, tác giả cuốn The Bell Curve gán cho IQ tầm quan trọng hàng đầu, cũng nhận xét: "Một sinh viên năm thứ nhất không nên mơ trở thành nhà toán học, nếu chỉ đạt 8/20 điểm môn này trong kỳ thi. Nhưng nếu anh ta muốn trở thành nhà kinh doanh hay phó chủ tịch nước thì chẳng có lý do gì để nản lòng cả. (...) Về kiểu thành công này, kết quả đạt được trong các kỳ thi chẳng quan trọng gì đối với đặc trưng nhân cách khác của anh ta."

"Những đặc trưng khác" ấy là cái được chúng ta bàn tới ở đây, đó là năng lực tự thúc đẩy hay kiên trì trong khó khăn, làm chủ những xung năng của mình và nhẫn nại chờ đợi sự thỏa mãn ham muốn, đó là khả năng điều hòa tâm lý và không để suy nghĩ của mình bị sự buồn rầu chi phối, đó là khả năng đồng cảm và hy vọng. Trái với IQ, trí tuệ xúc cảm là khái niệm còn khá mới. Hiện nay, vẫn chưa có ai khẳng định rằng nó tính toán được đến đâu sự thành công hay thất bại của mỗi cá nhân. Nhưng những dữ kiện hiện có cho thấy ảnh hưởng của nó quan trọng, thậm chí còn lớn hơn IQ. Và trong khi một số người cho rằng IQ hoàn toàn không thể thay đổi được, thì như chúng ta thấy, trẻ em có thể đạt được những năng lực xúc cảm chủ yếu và có thể cải thiện chúng miễn là ta chịu khó giúp chúng.

Trí tuệ xúc cảm và số phận

Tôi có một người bạn từng đạt được kết quả tốt nhất trong kì thi đại học. Nhưng anh ta lại thường bỏ học. Do đó, phải mất 10 năm anh ta mới có được tấm bằng.

IQ thường không giải thích được sự khác nhau về số phận các cá nhân mà lúc đầu có vẻ giống nhau. Khi nhìn lại sự tiến thân của 90 sinh viên ở Harvard đầu những năm 1940, người ta thấy rằng những người giành được kết quả tốt nhất trong các kỳ thi lại không thành công bằng những người khác về tiền lương và vị trí nghề nghiệp. Hơn nữa, họ cũng không hạnh phúc hơn trong đời sống riêng tư .

Một ví dụ khác được lấy từ một nghiên cứu cho thấy những người giỏi nhất nhì tại nhiều trường đại học ở Illinois năm 1981, khi đến

30 tuổi, họ cũng không thành công nhiều hơn những bạn học trung bình trước đây. Mười năm sau đại học, chỉ 1/4 người có mặt trong tốp dẫn đầu nghề nghiệp của họ, thậm chí nhiều người đã xoay xở trong cuộc sống kém hơn rất nhiều những người khác.

Karen Arnold, giảng viên trường Đại học Boston, một trong những người tham gia nghiên cứu này, giải thích: "Tôi tưởng rằng chúng tôi gặp toàn những học trò giỏi. Nhưng, sau khi học xong, những người học giỏi cũng phải chiến đấu như những người khác. Việc một cá nhân nằm trong số những người học giỏi nhất lớp chỉ cho thấy anh ta đặc biệt có khả năng đạt điểm tốt chứ không nói lên điều gì về năng lực phản ứng của anh ta trước thăng trầm của cuộc đời".

Vấn đề là: trí tuệ lý thuyết không chuẩn bị cho cá nhân đương đầu với những thử thách của cuộc sống và nắm bắt những cơ hội hiện ra. Nhưng ngay cả chỉ số IQ cao cũng không bảo đảm cho sự thịnh vượng, cho uy tín cũng như hạnh phúc. Nhà trường và nền văn hóa của chúng ta chỉ chú trọng đến các năng lực trừu tượng mà bỏ quên trí tuệ xúc cảm, nói cách khác, bỏ quên toàn bộ những nét tính cách có ảnh hưởng rất lớn tới số phận của chúng ta. Giống như toán hay văn, đời sống xúc cảm là lĩnh vực trong đó người ta có thể chứng tỏ mình có tài năng nhiều hơn hay ít hơn, và nó đòi hỏi sự am hiểu nhất định. Và sự thành thạo của cá nhân về mặt này giải thích tại sao về sau anh ta sẽ thành công, trong khi một người khác, thông minh tương đương, lại không thành công. Năng lực xúc cảm là một siêu năng lực (meta-ability); nó quyết định việc chúng ta khai thác thế mạnh của mình, kể cả trí tuệ hiệu quả như thế nào.

Đương nhiên có rất nhiều con đường thành công, cũng như nhiều lĩnh vực trong đó những năng lực khác của chúng ta được đền bù. Trong xã hội dựa trên sự tăng trưởng tri thức này, đó chính là trường hợp thành thạo về kỹ thuật. Nhưng rõ ràng, những người có thói quen suy nghĩ kích thích hiệu quả, hiểu biết tình cảm, nắm được và làm chủ chúng, đoán được tình cảm của người khác và hòa hợp với họ tốt, thì sẽ có lợi thế trong tất cả các lĩnh vực của cuộc sống, trong tình yêu cũng như công việc.

Ngược lại, những người không kiểm soát được đời sống tình cảm của mình thì chịu những xung đột nội tâm và phá bỏ mất năng lực tập trung và suy nghĩ sáng rõ của họ.

Một hình thức khác của trí tuệ

Mới thoạt nhìn, Judy, 4 tuổi, là một bé gái hơi mờ nhạt. Bé sống co mình và dường như không tham dự vào trò chơi của những đứa trẻ khác. Thế nhưng, bé là người quan sát tinh tế về những cuộc tranh giành ảnh hưởng trong lớp mẫu giáo của mình; bé có trực giác tốt hơn tất cả các học sinh và nắm được nhạy nhất sự thay đổi tính khí của các bạn.

Sự tinh tế của bé bộc lộ rõ trong trò chơi lớp học, một trắc nghiệm về tính nhạy cảm trong các quan hệ xã hội. Khi thầy giáo yêu cầu Judy xếp các bạn trong lớp vào nơi các bạn thích nhất – góc làm thủ công, góc chơi các trò xếp nhà, v.v... – bé thực hiện hết sức chính xác. Và khi thầy giáo yêu cầu xếp mỗi bé trai và mỗi bé gái cùng với những đứa chúng hay chơi nhất, Judy cũng tỏ ra hiểu rất rõ đứa nào thích chơi nhất với đứa nào. Những sự lựa chọn chính xác của bé cho thấy Judy hiểu rất rõ bản đồ xã hội của lớp mình và có sự nhạy cảm đặc biệt so với những đứa trẻ cùng lứa. Sau này, chắn hẳn Judy sẽ thành thạo trong những lĩnh vực đòi hỏi tài năng giao tiếp của con người.

Không ai phát hiện được khả năng đó của Judy nếu bố mẹ bé không ghi tên bé vào học trường mẫu giáo ở Eliot-Pearson nằm trong dự án Spectrum – một chương trình nghiên cứu nhằm kích thích những hình thức trí tuệ khác nhau. Đối với dự án này, năng lực của con người được mở rộng ra nhiều. Ngoài đọc, viết và làm toán, ba cột trụ của dạy học truyền thống, chương trình này còn dậy những năng lực như tính nhạy cảm xã hội là điều mà một nền giáo dục phải trau dồi cho học sinh, thay vì bỏ quên hay bóp nghẹt chúng đi. Nhà trường cần chuẩn bị cũng như khuyến khích trẻ em phát triển những năng lực để chúng có thể thành công, hoặc chỉ là để tự thể hiện mình.

Linh hồn của dự án Spectrum là Howard Gardner, một nhà tâm lý học ở trường Đại học Harvard6. Ông nói: "Đã đến lúc phải mở rộng thang tài năng như chúng ta đã dự kiến. Bằng cách hướng dẫn cho trẻ hướng tới lĩnh vực trong đó tài năng của chúng có thể được áp dụng sau này, trong đó trẻ được phát triển và tỏ ra am hiểu. Hiện nay, chúng ta hoàn toàn không thấy được điều đó. Chúng ta phải dành ít thời gian hơn cho việc xếp loại trẻ em, cho việc giúp chúng nhận ra năng lực thiên bẩm của chúng và cho việc trau dồi những năng lực phú bẩm ấy. Có vô số con đường đưa tới thành công và vô số tài năng cho phép chúng ta đạt tới thành công."

Tác phẩm Frames of Mind của Gardner là tuyên ngôn chống lại "bạo quyền của IQ". Nó chứng minh rằng không có hình thức duy

nhất của trí tuệ quyết định thành công trong cuộc đời, mà đúng hơn, có cả một thang trí tuệ rộng lớn mà người ta có thể xếp vào bảy loại gồm năm trí thông minh cổ điển là sự hoạt bát về ăn nói và về logic toán, trí thông minh làm chủ không gian (như ở một kiến trúc sư hay họa sĩ), trí thông minh vận động (ở các vận động viên điền kinh và các vũ công), trí thông minh âm nhạc và hai loại "thông minh cá nhân" nữa được Gardner bổ sung, đó là những tài năng hiểu biết giữa các cá nhân và năng lực "đi sâu vào tâm lý" hay đơn giản hơn, ở sự hài lòng nội tâm nhờ việc sống hòa hợp với tình cảm sâu sắc của mình.

Gardner thừa nhận ông có phần tùy tiện khi giới hạn vào con số bảy loại hình thông minh, vì năng lực của con người rất đa dạng. Một thời gian sau, danh mục này ước tính có đến 20 loại. Chẳng hạn, trí thông minh cá nhân chia thành bốn năng lực khác nhau: năng lực hướng dẫn, năng lực duy trì các liên hệ và bạn bè, năng lực giải quyết các xung đột và năng lực cần thiết để phân tích các quan hệ xã hội mà chính Judy đã có.

Quan niệm về một trí thông minh đa dạng giúp chúng ta hình dung đầy đủ hơn về các năng lực và tiềm năng thành công của một đứa trẻ so với chỉ số IQ cổ điển.

Tư tưởng của Gardner đang tiếp tục phát triển. Mười năm sau lần đầu tiên trình bày lý thuyết của mình, Gardner tóm lược quan niệm của mình về "trí thông minh cá nhân" như sau:

Trí thông minh về quan hệ giữa các cá nhân là năng lực hiểu biết người khác: cái gì thúc đẩy họ, cách làm việc của họ, cách cộng tác với họ. (...) Trí tuệ cá nhân hướng nội (...) là năng lực về quan hệ nhưng hướng vào bên trong. Đó là năng lực tạo ra được mô hình cụ thể và chân thật về bản thân mình và sử dụng nó để tổ chức cuộc sống có hiệu quả.

Gardner lưu ý rằng trung tâm trí tuệ về quan hệ giữa các cá nhân là "năng lực nắm được tâm trạng, tính khí, động cơ và ham muốn của người khác và phản ứng lại thích hợp". Trong thứ trí tuệ này – như chìa khóa để tự hiểu mình – ông đưa vào cả "năng lực khám phá tình cảm của mình và năng lực lựa chọn tình cảm để hướng dẫn ứng xử của mình theo sự lựa chọn ấy".

Khi hiểu biết cũng chưa đủ

Gardner nói tới vai trò các xúc cảm trong trí tuệ cá nhân nhưng chỉ dành cho nó sự triển khai ngắn ngủi. Có thể vì, như chính ông

từng nói, những công trình của ông chịu ảnh hưởng mạnh mẽ của mô hình tinh thần bắt nguồn từ các khoa học nhận thức. Do đó, ông có khuynh hướng nhấn mạnh tới sự hiểu biết: sự hiểu biết bản thân mình và người khác, để định hướng cuộc sống của mình và sống thuận hòa với người khác. Nhưng, cũng như trong lĩnh vực vận động không thể hiện bằng lời nói, lĩnh vực xúc cảm mở rộng ra ngoài cả ngôn ngữ và hiểu biết.

Gardner gán cho trực giác một vị trí quan trọng trong sự tri giác và làm chủ xúc cảm, nhưng ông cũng như các đồng nghiệp đã không đề cập đến vai trò của tình cảm trong hình thức trí tuệ ấy, mà chủ yếu nói tới sự hiểu biết những tình cảm ấy. Điều đó đã để lại cả một đại dương xúc cảm chưa được khám phá. Chính những xúc cảm này làm cho đời sống nội tâm và mối liên hệ với những người khác trở nên phức tạp, mạnh mẽ và thường khó hiểu. Vì thế, phải nghiên cứu xem trí tuệ tham dự vào các xúc cảm theo hướng nào và làm thế nào để xúc cảm mang tính trí tuệ.

Trong những năm 1950, tâm lý học bị trường phái ứng xử (behaviorists) chi phối. Trường phái này cho rằng chỉ có ứng xử nào quan sát được mới là đối tượng nghiên cứu khoa học. Họ loại trừ đời sống nội tâm, kể cả các xúc cảm, ra khỏi trường của khoa học.

Cuối những năm 1960, với "cuộc cách mạng nhận thức", tâm lý học chú trọng tới cách tinh thần ghi lại và cất giữ thông tin, cũng như tới bản chất của trí tuệ. Nhưng các xúc cảm vẫn nằm ngoài cuộc. Người ta quan niệm trí tuệ xử lý vô tư và chặt chẽ các sự kiện.

Mô hình xử lý thông tin do các chuyên gia về khoa học nhận thức phát triển đã không tính đến việc tình cảm hướng dẫn, đôi khi còn chinh phục lý trí. Về mặt này, mô hình nhận thức là quan niệm bị hạn chế về tinh thần; nó không giải thích được sự xáo động của tình cảm đã đem lại hương vị cho tư duy như thế nào.

Các nhà tâm lý học thuộc thế hệ mới đánh giá cao quyền năng của xúc cảm, cũng như những nguy cơ của chúng. Thứ logic lạnh lùng không thể mang lại giải pháp đầy đủ có tính người mà tình cảm chính là cái bộc lộ tính người rõ nhất. Data, người máy trong Star Trek, cố cảm nhận các tình cảm do nó nhận ra rằng mình thiếu mất một phẩm chất căn bản. Nó khao khát tình bạn, khao khát sự chung thuỷ; giống như con người bằng thiếc trong Nhà ảo thuật ở Oz, nó thiếu trái tim. Data có thể chơi nhạc hay làm thơ với khả năng điêu luyện về kỹ thuật, nhưng vì thiếu chất trữ tình được

tình cảm mang lại, nó làm những việc đó không có niềm đam mê. Chính sự ham muốn cho chúng ta biết rằng những giá trị cao nhất bắt nguồn từ trái tim – lòng tin, hy vọng, sự tận tuy, tình yêu – đều không có trong quan niệm nhận thức thuần tuý. Các xúc cảm làm đời sống của chúng ta trở nên phong phú.

Gardner thừa nhận ông có khuynh hướng chỉ xem xét trí tuệ ở khía cạnh nhận thức của nó, nhưng ông không phủ nhận rằng những năng lực xúc cảm có tầm quan trọng quyết định trong cuộc sống. Ông nhấn mạnh rằng: "Nhiều người có IQ 160 làm việc không bằng những người IQ không vượt quá 100, do những người trên có trí thông minh quan hệ cá nhân yếu hơn những người dưới. Và trong đời sống hằng ngày, không một hình thức trí tuệ nào quan trọng hơn hình thức ấy cả. Nếu bạn không có nó, bạn sẽ lựa chọn không đúng người bạn đời, nghề nghiệp của bạn v.v... Nhà trường nhất thiết phải giáo dục cho trẻ em hình thức trí tuệ đó."

Các xúc cảm có mang tính trí tuệ không?

Để hiểu rõ như vậy là thế nào, chúng ta phải quay sang những nhà lý thuyết khác tiếp bước Gardner, đặc biệt là nhà tâm lý học Peter Salovey và John Mayer, những người nghiên cứu rất cụ thể người ta có thể làm cho các xúc cảm mang tính trí tuệ như thế nào10.

Một số người ủng hộ quan điểm về IQ không những không thấy mâu thuẫn giữa "xúc cảm" và "trí tuệ" mà còn đưa các xúc cảm vào lĩnh vực trí tuệ. Chẳng hạn, E.L.Thorndike, nhà tâm lý học xuất sắc đã góp phần quảng bá khái niệm IQ trong những năm 1920 và 1930 của thế kỷ XX, cho rằng "trí tuệ xã hội" là năng lực hiểu người khác và "hành động khôn ngoan trong những quan hệ con người", là một phần của IQ ở mỗi cá nhân. Nhiều nhà tâm lý học thời đó còn cho rằng trí tuệ xã hội là năng lực điều khiển người khác. Nhưng không một quan niệm nào trong những quan niệm ấy có ảnh hưởng lớn tới các nhà lý thuyết về IQ. Thậm chí, năm 1960, một cuốn giáo khoa về các trắc nghiệm trí tuệ còn khẳng định rằng trí tuệ xã hội là khái niệm "vô ích".

Trí tuệ cá nhân không thể bị bỏ qua, vì nó đồng thời tham dự vào trực giác và lương tri. Chẳng hạn, khi nhà tâm lý học Robert Sternberg yêu cầu những đối tượng của mình mô tả được "người có trí tuệ" thì một trong những nét thường được kể tới nhiều nhất là năng lực làm chủ trên thực tế đối với những quan hệ con người.

Trong những năm gần đây, ngày càng có nhiều nhà tâm lý học

cho rằng IQ chỉ là vùng hẹp của năng lực ngôn ngữ và toán học. Chẳng hạn, hai nhà tâm lý học Sternberg và Salovey đã cố gắng đưa ra công thức cần thiết để thành công trong cuộc đời. Đường hướng nghiên cứu này một lần nữa làm sáng tỏ vai trò hàng đầu của trí thông minh "cá nhân" hay xúc cảm.

Salovey cùng với đồng nghiệp John Mayer, đã tập hợp những hình thức trí tuệ cá nhân do Gardner đề xướng vào một định nghĩa chi tiết về trí tuệ xúc cảm, mà ông phân thành năm lĩnh vực chính:

1. Hiểu biết về các xúc cảm: Ý thức về bản thân – có thể nhận biết các xúc cảm của mình – là cơ sở của trí tuệ xúc cảm. Như chúng ta sẽ thấy ở Chương 4, năng lực này có ý nghĩa căn bản đối với sự hiểu biết bản thân và trực giác tâm lý. Ai bị mù về những gì mình cảm nhận được sẽ bị phó mặc cho những tình cảm của mình. Trái lại, những người biết chắc về cảm giác của mình sẽ có thể sống tốt hơn, cảm nhận chân thực và đúng đắn hơn về các quyết định của mình.

2. Làm chủ các xúc cảm: Năng lực làm cho những tình cảm của mình thích nghi với hoàn cảnh phụ thuộc vào ý thức về bản thân. Ở Chương 5, chúng ta sẽ thấy con người tự trấn an tinh thần của mình, thoát ra khỏi sự chi phối của lo âu, buồn rầu và giận dữ như thế nào, cũng như thấy được những hậu quả tiêu cực của tình trạng ngược lại. Những người không có năng lực tâm lý căn bản này thường xuyên phải đấu tranh chống lại những tình cảm nặng nề. Những ai có năng lực đó thì chịu đựng thất bại và những điều không mong muốn trong cuộc đời rất tốt.

3. Tự thúc đẩy: Ở Chương 6, chúng ta sẽ thấy cần phải hướng dẫn các xúc cảm để tập trung chú ý, tự kiềm chế và tự thúc đẩy. Sự kiểm soát các xúc cảm là cơ sở của mọi sự hoàn thiện. Năng lực tự đặt mình vào trạng thái linh hoạt tâm lý cho phép làm những điều xuất sắc. Những người có năng lực này sẽ làm việc vô cùng hiệu quả.

4. Nhận biết các xúc cảm của người khác. Sự đồng cảm là yếu tố căn bản của trí tuệ quan hệ cá nhân. Ở Chương 7, chúng ta sẽ nhận biết những cơ sở của sự đồng cảm, hậu quả về mặt xã hội nếu không có nó và lý do để nó đưa tới lòng vị tha. Những người biết đồng cảm có năng khiếu về dạy học, mua bán, quản lý và những nghề lấy lợi ích người khác làm hàng đầu.

5. Sự làm chủ những liên hệ con người: Nghệ thuật của sự liên hệ phần lớn là kỹ năng điều khiển các xúc cảm của mình với người

khác. Chương 8 sẽ bàn về những năng lực đặc biệt liên quan đến sự làm chủ này, đến hiệu quả xã hội của nó và hậu quả nếu thiếu nó. Những người biết cách làm cho mình được lòng mọi người, biết lãnh đạo và hướng dẫn có hiệu quả những liên hệ của mình với người khác đều có sự làm chủ này ở mức cao nhất. Họ thành công trong mọi công việc dựa vào những quan hệ hòa hợp.

Tất nhiên, ở mỗi người năng lực này lại có sự khác nhau từ người này sang người khác. Chẳng hạn, một số người có thể chế ngự sự lo lắng của mình, nhưng không biết làm dịu những lo lắng của một người khác. Nơ-ron chắc chắn là nguồn gốc của những sự khác nhau ấy, nhưng như chúng ta sẽ thấy, bộ não có sự co giãn rất lớn và nó thường xuyên học hỏi. Có thể bù đắp những khuyết điểm này; ở một mức độ nào đó, mỗi năng lực ấy bao hàm tập hợp những thói quen và phản ứng mà người ta có thể thay đổi cho tốt hơn, miễn là chịu khó làm như vậy.

IQ và trí tuệ xúc cảm: Những kiểu loại thuần tuý

IQ và trí tuệ xúc cảm không loại trừ lẫn nhau. Tất cả chúng ta đều có sự pha trộn trí tuệ lý trí và trí tuệ xúc cảm; những người có IQ cao nhưng trí tuệ xúc cảm thấp (hoặc ngược lại) là tương đối hiếm. Trên thực tế, có quan hệ nào đó giữa IQ và một số mặt của trí tuệ xúc cảm, nhưng hai thực thể này rất độc lập với nhau.

Trái với IQ, không có những trắc nghiệm quen thuộc để đo trí tuệ xúc cảm. Tuy tất cả các thành tố của nó là đối tượng của những nghiên cứu quan trọng, nhưng chỉ một số thành tố có thể trắc nghiệm được. Chẳng hạn, sự đồng cảm có thể nghiên cứu bằng cách yêu cầu đối tượng lý giải những tình cảm của một người khác từ biểu hiện trên gương mặt. Nhà tâm lý học Jack Block đã hoàn chỉnh một trắc nghiệm để đo cái được ông gọi là "sự uyển chuyển của cái tôi", một khái niệm hoàn toàn giống với trí tuệ xúc cảm. Nhờ trắc nghiệm này, ông đã có thể so sánh hai kiểu lý thuyết thuần túy: một người có IQ cao và một người được phú cho những năng lực xúc cảm mạnh. Những sự khác nhau thật là rõ ràng.

Người thứ nhất (không có mọi trí tuệ xúc cảm) gần như là một biếm họa về trí tuệ, thành thạo mọi điều liên quan tới trí tuệ, nhưng vụng về trong đời sống riêng tư. Đàn ông có IQ cao thường có rất nhiều mối quan tâm trí tuệ và năng lực trí tuệ nổi bật. Họ có nhiều tham vọng, thích làm việc, có thể đoán trước, kiên trì và phần nào có xu hướng quan tâm tới bản thân mình. Họ cũng có óc phê phán và chiều ý, hay bắt bẻ và tự kiềm chế, vụng về về tính

dục và về sự nhạy cảm, ít bộc lộ và dửng dưng, tẻ nhạt và lạnh lùng về những xúc cảm của mình.

Ngược lại, những người đàn ông có một trí tuệ xúc cảm lớn thường dễ dàng trong đời sống xã hội. Họ cởi mở và vui chuyện, ít căng thẳng và không nghiền ngẫm mấy về những mối bận tâm của mình, sẵn sàng giúp đỡ và gánh vác trách nhiệm, đồng thời thường có những nguyên tắc cá nhân khá mạnh. Họ tỏ ra dễ thiện cảm và ân cần. Đời sống tình cảm của họ phong phú nhưng được kiềm chế: họ cảm thấy thoải mái trong đời sống riêng tư và cộng đồng.

Người đàn bà có IQ cao thuộc kiểu "thuần túy" tự tin vào những năng lực trí tuệ của mình, diễn đạt dễ dàng, thích công việc trí óc, và mối quan tâm về trí tuệ và mỹ học của họ rất khác nhau. Nhưng họ thường hướng nội và thường có những lo âu và cảm giác phạm tội; họ do dự khi buông thả cho sự giận dữ của mình (nhưng họ làm điều đó gián tiếp).

Ngược lại, người đàn bà thuộc kiểu xúc cảm "thuần túy" tỏ ra tự tin, thể hiện trực tiếp những tình cảm của mình và tự đánh giá mình một cách tích cực. Đối với họ, cuộc sống thật có ý nghĩa. Giống như đàn ông, họ cởi mở, dễ tiếp xúc và biết điều chỉnh những xúc cảm của mình đúng mực (thay vì để chúng bùng nổ và sau đó hối tiếc). Họ chịu đựng stress khá dễ dàng. Thái độ thoải mái về mặt xã hội của họ khiến họ dễ làm quen, họ hồn nhiên và nhạy cảm. Trái với những nữ trí thức thuần túy, họ ít lo âu và không hay nghiền ngẫm.

Đương nhiên, những chân dung này là ở dạng cực điểm. Nhưng chúng cho phép thấy được những gì mỗi chiều kích này thêm vào những phẩm chất của một cá nhân, vì mỗi người đều có hình thức trí tuệ này hay hình thức trí tuệ kia ở mức độ nhiều hơn hay ít hơn. Tuy nhiên, chính những phẩm chất "xúc cảm" làm cho chúng ta mang tính người đầy đủ hơn.

4

"HÃY HIỂU CHÍNH MÌNH!"

Theo một truyện cổ Nhật Bản, có anh chàng võ sĩ hung hăng thách thức một vị thiền sư giải thích cho anh ta thế nào là thiên đường và địa ngục. Thiền sư đáp lại với thái độ khinh miệt:

– Anh là kẻ lỗ mãng, ta không muốn mất thì giờ với những kẻ như anh.

Cảm thấy bị lăng nhục, võ sĩ giận điên người và rút kiếm ra, thét to:

– Ta có thể giết ngươi vì sự hỗn xược.

– Đó chính là địa ngục – Thiền sư thản nhiên đáp lại.

Kinh ngạc vì lời nói rất đúng ấy, võ sĩ bình tĩnh trở lại, tra gươm vào vỏ, chào thiền sư và cảm ơn ông ta vì đã giúp mình "đốn ngộ".

– Đó chính là thiên đường – Thiền sư nói thêm.

Câu chuyện này cho thấy, buông thả mình theo những xúc cảm và có ý thức về chúng thật khác nhau. Yêu cầu của Socrate là "Hãy hiểu chính mình!" nói lên nguyên tắc cơ bản của xúc cảm: phải có ý thức về những tình cảm của mình ngay từ khi chúng vừa xuất hiện.

Có vẻ như những tình cảm của chúng ta rất rõ ràng, nhưng khi nhớ lại những tình tiết đã xảy ra, chúng ta đều không chú ý tới tình cảm thật sự của mình, hoặc có chú ý tới thì quá muộn. Các nhà tâm lý học gọi ý thức về tư duy của mình là siêu nhận thức (metacognition) và ý thức về những xúc cảm của mình là siêu tâm trạng (metamood). Tôi thích nói tới ý thức về bản thân (self-awareness) để chỉ sự chú ý thường xuyên tới trạng thái nội tâm

của mình . Trong ý thức hướng nội ấy, tinh thần thường quan sát và xem xét chính kinh nghiệm của mình, kể cả các xúc cảm .

Ý thức về bản thân dường như xuất phát từ sự kích thích của vỏ não mới, đặc biệt là những vùng của ngôn ngữ phụ trách việc nhận biết và gọi tên những xúc cảm được gây ra.

Tóm lại, theo cách nói của John Mayer, một trong những cha đẻ của lý thuyết về trí tuệ xúc cảm, thì ý thức về bản thân có nghĩa là chúng ta đồng thời "có ý thức" về tâm trạng tức thời và cả về những ý nghĩ liên quan với tâm trạng ấy.3 Ý thức về bản thân có thể mang hình thức sự quan tâm "khách quan" không xét đoán đối với những trạng thái nội tâm của mình. Nhưng Mayer nhận xét rằng tính nhạy cảm ấy cũng có thể kém vô tư hơn. Khi đó, ý thức về những xúc cảm của mình được thể hiện thành ý nghĩ như: "Lẽ ra ta không nên cảm thấy như thế", "Mình sẽ nghĩ đến những điều tốt đẹp để vui lên" hoặc nếu phạm vi của ý thức hẹp hơn, đó là ý nghĩ thoáng qua, như "Đừng nghĩ tới điều đó nữa" để phản ứng với sự kiện đặc biệt gây khó chịu.

Tuy có sự phân biệt logic giữa việc có ý thức về những tình cảm của mình và việc muốn thay đổi chúng, Mayer cho rằng trên thực tế, hai thái độ ấy thường đi đôi với nhau tức là, thừa nhận mình đang ở trong tâm trạng hung dữ cũng là muốn mình không như vậy. Nhưng sự chấp nhận này khác với những cố gắng của chúng ta nhằm chấm dứt tình trạng mình bị bốc đồng cuốn theo. Khi chúng ta nói "Dừng lại ngay" với đứa trẻ vừa đứa bạn nó, chúng ta có thể bắt nó dừng lại, nhưng không hẳn làm cho nó bình tâm được. Sự giận dữ vẫn ám ảnh đứa trẻ – "Nhưng nó làm vỡ đồ chơi của cháu!" – vì nó không được xoa dịu. Ý thức về bản thân có ảnh hưởng mạnh hơn với những xúc cảm thù địch và gây hấn. Hiểu rằng mình đang giận dữ sẽ mở rộng các khả năng giải quyết quyết định cứ để mặc nó hoặc tự giải thoát khỏi nó.

Theo Mayer, con người có thể được chia thành ba nhóm khác nhau tùy theo quan hệ của họ với xúc cảm:

– Những người có ý thức về bản thân mình. Những người này tinh tế trong đời sống tình cảm của mình. Sự hiểu biết về những xúc cảm của chính họ đôi khi làm rõ thêm một số nét nhân cách khác như: độc lập, có tâm lý tốt, có ý thức về giới hạn của bản thân và nói chung có quan niệm tích cực về cuộc sống. Khi ở trong tâm trạng xấu, họ không bao giờ u uất kéo dài mà có thể nhanh chóng thoát ra. Tóm lại, tính cách của họ giúp họ chế ngự các xúc cảm.

– Những người để những xúc cảm của mình nhấn chìm. Những người này thường nghĩ họ không thể thoát khỏi những xúc cảm của mình, như thể bị chúng chỉ huy. Họ thất thường và không hề có ý thức về những tình cảm của mình, đến mức bị chìm ngập vào đó và bỏ mất mọi cảm giác về không gian. Do đó, họ cũng chẳng làm gì nhiều để thoát khỏi tâm trạng xấu và thường có cảm giác là không thể kiểm soát được đời sống tình cảm của mình.

– Những người chấp nhận các thiên hướng tinh thần của mình. Họ là người vừa có ý thức về những gì mình cảm nhận vừa chẳng làm gì để điều chỉnh lại. Dường như nhóm người này chia thành hai: một bên là những người có tâm trạng tốt, do đó, ít muốn thay đổi tâm trạng; một bên là những người vừa có ý thức về sự biến đổi tâm trạng của mình và chấp nhận chúng, lại vừa có khuynh hướng buông xuôi và chẳng làm gì cả. Khuynh hướng này thường gặp ở những người suy sụp, cam chịu thất vọng.

Người sôi nổi và người lãnh đạm

Hãy tưởng tượng các bạn đang ngồi trên máy bay từ New York đến San Francisco. Chuyến bay yên ổn, nhưng khi tới gần dãy núi Rockies, giọng nói của người phi công vang lên: "Thưa các quý ông quý bà, chúng ta sắp gặp khu vực thời tiết xấu. Xin mời các vị về chỗ ngồi và thắt dây an toàn lại." Máy bay dữ dội như chiếc thuyền giữa cơn sóng gió.

Bạn phản ứng như thế nào? Bạn cắm cúi vào việc đọc báo và không chú ý gì tới những điều đang diễn ra, hay đọc rất kỹ quy định về an toàn, thăm dò dấu hiệu hốt hoảng trên mặt các nữ tiếp viên và căng tai ra để thấy yên tâm vì nghe các động cơ vẫn quay đều?

Phản ứng tự nhiên nhất bộc lộ rõ thái độ của chúng ta đối với những thử thách. Kịch bản máy bay trên là một phần của trắc nghiệm do nhà tâm lý học Suzanna Miller đưa ra nhằm đánh giá xem đối tượng có khuynh hướng chú ý tới tất cả chi tiết của một tình huống nguy hiểm không, hay trái lại, đối tượng cố nghĩ tới chuyện khác để đánh lạc hướng sự lo âu của mình. Hai hướng chú ý trên phản ánh hai cách nhận biết rất khác nhau về những phản ứng xúc cảm của mình. Những người hướng sự chú ý của mình vào bên trong do cảnh giác thường vô tình cường điệu phản ứng của mình, nhất là khi họ thiếu bình tĩnh do ý thức về bản thân đem lại. Những xúc cảm của họ, vì thế, dường như mạnh hơn. Còn người hướng sự chú ý của mình ra bên ngoài như tìm cách tự khuây khỏa thì ít có ý thức hơn về những phản ứng tâm lý của

mình và do đó, làm giảm bớt cảm nhận về tình huống nguy hiểm.

Nói rõ hơn, điều đó nghĩa là một số người để mình bị chìm ngập trong ý thức về các xúc cảm, trong khi những người khác hầu như không có sự cảm nhận chúng. Giống như chàng sinh viên thấy lửa cháy trong phòng ngủ, nhưng không hề hấp tấp, vội vàng đi tìm bình dập lửa vì anh ta không cảm thấy tình thế khẩn cấp.

Câu chuyện này được nhà tâm lý học Edward Diener kể cho tôi. Chàng sinh viên ấy là người ít xúc cảm nhất mà ông từng thấy. Anh ta không có một niềm say mê, dù nhỏ nhất. Anh ta đi qua cuộc đời dửng dưng, ngay cả khi gặp tai họa trong phòng ngủ của mình.

Ở trường hợp đối lập, một người phụ nữ sau khi bị mất chiếc bút mình yêu thích đã ủ rũ nhiều ngày liền. Một lần bị thu hút bởi lời quảng cáo bán giày hạ giá, chị ta liền gác lại công việc đang làm, nhảy lên ô tô và phải mất ba giờ để tới cửa hàng bán giày hạ giá ở Chicago.

Diener nhận xét rằng, nhìn chung, phụ nữ cảm nhận những xúc cảm tích cực hay tiêu cực mạnh hơn đàn ông. Ngoài sự khác nhau về giới tính, đời sống tình cảm của những người có khả năng chú ý thường phong phú hơn. Tính nhạy cảm về sự chú ý này trước hết có ở phụ nữ, chỉ cần sự kích thích nhỏ nhất cũng đủ gây ra cơn bão xúc cảm. Trong khi với những đối tượng ở cực kia, tình thế gay go nhất trên thực tế cũng không gây ra sự rùng mình nào.

Người không có tình cảm

Gary làm Ellen, vợ chưa cưới của anh ta bực mình, vì tuy anh ta thông minh, thành công trong nghề nghiệp nhưng về tình cảm lại là kẻ trống rỗng và vô cảm. Tỏ ra xuất sắc về khoa học và nghệ thuật, nhưng khi phải biểu lộ tình cảm của mình kể cả đối với Ellen, anh ta lại rơi vào câm lặng. “Tính tôi không thích biểu hiện các xúc cảm của mình. Tôi không biết nói gì và tôi chẳng cảm thấy xúc cảm mạnh mẽ nào, dù tích cực hay tiêu cực”, anh ta nói với bác sĩ điều trị mà anh ta đã đến khám theo yêu cầu của Ellen.

Anh ta không thể nói rõ tình cảm của mình với ai vì anh ta không biết mình cảm thấy gì. Anh ta nhớ rằng mình chưa bao giờ cảm thấy tức giận, buồn rầu hay vui mừng cả4.

Như bác sĩ điều trị của anh ta nhận xét, sự trống rỗng về xúc cảm ấy làm Gary và những người giống anh ta trở nên tẻ nhạt: “Họ làm mọi người chán. Vì thế, những người vợ bảo họ tìm tới các nhà

điều trị tâm lý." Sự trống rỗng về tình cảm của Gary minh họa cho chứng không diễn đạt được xúc cảm. Những người như anh ta không tìm được từ ngữ để diễn đạt tình cảm của mình. Thật ra, dường như họ chỉ đơn giản là không có tình cảm, dù có thể do họ bất lực về diễn đạt hơn là không có chút cảm xúc nào. Một trong những đặc trưng lâm sàng của người mắc chứng này là họ khó mô tả các tình cảm của họ cũng như của người khác và vốn từ "tình cảm" của họ hết sức hạn chế5. Hơn nữa, họ không thể phân biệt được xúc cảm khác nhau của mình và quan hệ giữa xúc cảm ấy với những cảm giác thể chất: một người mắc chứng này có thể hồi hộp, bồn chồn, toát mồ hôi, nhưng lại không biết rằng mình đang lo lắng.

"Những người mắc chứng không diễn tả được xúc cảm rất khác biệt, và giữa một xã hội được các tình cảm chi phối, họ lạc lõng như đến từ một hành tinh khác"– nhà tâm bệnh học Peter Sifneos, người tạo ra từ alexithymia năm 1972, mô tả họ như vậy. Chẳng hạn, những người mắc chứng này hiếm khi khóc, nhưng đã khóc thì khóc sướt mướt. Nhưng hỏi tại sao họ buồn thì họ chẳng biết trả lời thế nào. Một phụ nữ mắc chứng này đã khóc suốt đêm sau khi xem bộ phim kể về một bà mẹ có tám con chết vì ung thư. Khi bác sĩ gợi ý rằng phản ứng trên có lẽ do người mẹ của bà đang hấp hối vì bị ung thư, thì bà ngồi bất động, câm lặng và bối rối. Ông ta bèn hỏi bà đang cảm thấy gì, bà nói bà "thấy trong mình hết sức khó chịu" nhưng không biết nói cụ thể hơn về tình cảm của mình. Rồi bà nói thêm rằng bà đã khóc mà không biết chính xác tại sao.

Đó chính là cái nút của vấn đề. Không phải những người mắc chứng này không có tình cảm, mà là họ không thể biết được chính xác tình cảm của mình đặc biệt là không biết diễn đạt tình cảm bằng lời. Họ thiếu hẳn năng lực làm cơ sở cho trí tuệ xúc cảm: ý thức về bản thân, tức là biết được mình cảm thấy điều gì khi xúc cảm của mình xuất hiện. Khi có chuyện xảy ra, hay một người nào đó đánh thức những tình cảm trong họ, họ cảm thấy hoang mang và bối rối, muốn tránh đi bằng mọi giá. Khi xúc cảm xuất hiện, họ liền coi đó là nguồn gốc của sự phiền nhiễu. Họ cảm thấy "khó chịu kinh khủng" nhưng không biết diễn đạt chính xác họ cảm thấy khó chịu như thế nào và vì cái gì.

Trong khi đến nay, vẫn chưa ai xác định chắc chắn được nguyên nhân của chứng không thể diễn đạt các xúc cảm, thì bác sĩ Sifneos cho rằng, đây có thể là sự tách rời giữa hệ thống rìa và vỏ não mới, đặc biệt với các trung tâm ngôn ngữ. Điều này phù hợp với những gì chúng ta đã biết về bộ não xúc cảm. Những người động kinh,

khi bị cắt đi sự liên lạc này để ngăn ngừa những cơn bệnh mới, đều trở nên trống rỗng về xúc cảm, giống như những người mắc chứng không thể diễn đạt được xúc cảm và bỗng nhiên mất hết đời sống tưởng tượng. Tóm lại, tuy các vòng mạch của bộ não xúc cảm vẫn có thể phản ứng, nhưng vỏ não mới không thể phân biệt được các xúc cảm và không thể diễn đạt bằng những sắc thái của ngôn ngữ.

Ca ngợi tình cảm sâu sắc

Elliot từng khổ sở vì khối u to bằng quả cam nằm ngay sau trán. Ca phẫu thuật đã cắt bỏ nó, nhưng những ai từng biết rõ Elliot đều khẳng định rằng anh ta không như trước nữa, nhân cách của anh ta đã biến đổi hẳn. Trước đây, Elliot là luật sư nổi tiếng, bây giờ, anh ta không thể làm việc được. Vợ anh ta đã bỏ anh ta.

Trường hợp của anh ta thật rắc rối. Những năng lực trí tuệ của anh ta vẫn còn nguyên, nhưng anh ta mất hết thì giờ vào những chi tiết nhỏ nhặt và dường như đã mất hết mọi khả năng nhận xét về những công việc cần ưu tiên. Anh ta tìm đến một nhà thần kinh học với hy vọng việc phát hiện ra vấn đề gì đó về thần kinh sẽ cho phép anh ta được hưởng khoản trợ cấp tàn tật.

Antonio Damasio, nhà thần kinh học mà Elliot đến khám đã kinh ngạc khi thấy anh ta thiếu mất một số yếu tố trong danh mục năng lực tinh thần. Trong khi năng lực lập luận, trí nhớ, sự chú ý và những năng lực nhận thức khác còn nguyên vẹn, thì Elliot hầu như quên hết cảm giác về những gì từng xảy ra với mình. Càng kinh ngạc hơn khi anh ta kể lại cuộc đời mình như một khán giả thờ ơ, không say mê, không tiếc nuối, không buồn rầu, không một chút thất vọng hay giận dữ nào.

Theo Damasio, sự vô thức về xúc cảm của Elliot là do anh ta bị cắt đi một phần các thùy trán trước để lấy khối u ra. Ca phẫu thuật đã cắt đứt liên lạc giữa các trung tâm bên dưới của bộ não xúc cảm đặc biệt là của hạnh nhân và các vòng mạch kết nối với vỏ não mới, nơi trú ngụ của tư duy. Từ đó, Elliot suy nghĩ giống như cái máy: anh ta có thể thực hiện một thao tác cần thiết dù rất nhỏ để đưa ra một quyết định, nhưng hoàn toàn không thể phân định giá trị của những khả năng khác nhau. Đối với anh ta, mọi sự lựa chọn đều như nhau. Theo Damosio, ý thức quá ít ỏi về tình cảm đã làm lập luận của Elliot bị sai lạc.

Sự thiệt thòi này biểu hiện ở những quyết định bình thường nhất. Khi Damasio thử ấn định ngày giờ của lần gặp sau, Elliot tỏ ra

lúng túng, do dự. Anh ta có lý do để bác bỏ hay chấp nhận mỗi lần hẹp gặp ấy, nhưng không thể cảm thấy được lúc nào là thích hợp với anh ta hơn. Vì thiếu ý thức về những tình cảm của mình, anh ta không lựa chọn được.

Bài học rút ra là tình cảm đóng một vai trò cơ bản trong những quyết định của chúng ta. Nếu tình cảm quá mãnh liệt có thể nguy hại với sự lập luận, thì sự không biết tới chúng cũng nguy hại không kém, nhất là khi phải có những quyết định mà tương lai của chúng ta phụ thuộc vào như: phải chọn nghề nào, nên tìm hiểu hay nên lấy ai, nên thuê hay mua ngôi nhà nào, v.v... Những câu hỏi này nảy sinh suốt cuộc đời. Nếu chỉ có lý trí thì không thể đưa ra những quyết định đó. Chúng đòi hỏi phải cảm nhận mọi cái "trong lòng mình" và phải sử dụng tình cảm sáng suốt được tích luỹ từ những kinh nghiệm đã qua. Có những lĩnh vực trong đó lý trí bị mù quáng nếu không có tình cảm.

Những dấu hiệu trực giác hướng dẫn chúng ta ở những thời điểm quyết định là ấn tượng "sâu thẳm" có nguồn gốc rìa, những cái mà Damasio gọi là "những kẻ ra dấu cho thân thể" (somatic markers), những tình cảm bản năng. Một "kẻ ra dấu cho thân thể" là loại báo động tự động, có vai trò thu hút sự chú ý về nguy cơ tiềm năng của hành động nào đó. Thường thì "những kẻ ra dấu" ấy làm chúng ta tránh được sự lựa chọn mà kinh nghiệm của chúng ta cảnh báo, nhưng cũng có khi chúng báo hiệu cho chúng ta về một cơ hội đừng bỏ lỡ. Tất cả những gì chúng ta cần là dấu hiệu chỉ ra hành động có nguy cơ gây tai họa. Mỗi lần một xúc cảm bản năng như vậy xuất hiện, chúng ta sẽ có quyết định đáng tin cậy hơn, do đó, thu hẹp phạm vi lựa chọn của chúng ta. Tóm lại, để những quyết định cá nhân được đúng đắn, chúng ta phải hành động phù hợp với tình cảm của mình.

Thăm dò cái vô thức

Sự trống rỗng về xúc cảm của Elliot cho phép giả định năng lực hiểu những xúc cảm khi chúng xuất hiện thường khác nhau giữa người này với người khác. Nếu thiếu đi một vùng mạch nơ-ron sẽ dẫn tới sự suy yếu của năng lực nào đó, thì sự mạnh hay yếu đi tương đối của vòng mạch nơ-ron ấy ở những người khỏe mạnh phải đưa tới những trình độ năng lực tương ứng trong lĩnh vực ấy. Vì những nguyên nhân về mặt thần kinh gắn liền với vai trò của các vòng mạch trán trước trong sự hòa hợp các xúc cảm, một số người thấy mình run sợ hay vui mừng dễ hơn người khác, do đó, xúc cảm của họ dễ được đánh thức hơn.

Định hướng nội quan cũng có thể phụ thuộc vào vòng mạch này. Một số người dễ tiếp nhận những cách tượng trưng đặc biệt của tinh thần xúc cảm: các ẩn dụ, hình ảnh, thơ ca, bài hát và truyện cổ, cũng như những giấc mơ và huyền thoại, trong đó những liên tưởng mơ hồ quyết định diễn biến của câu chuyện, phù hợp với logic của tinh thần xúc cảm. Những người dễ tiếp nhận tự nhiên tiếng nói nội tâm của họ có thể truyền những thông điệp của nó dễ hơn. Khả năng tiếp nhận nội tâm ấy đem lại cho họ tài diễn đạt "sự sáng suốt của vô thức", ý nghĩa của những giấc mơ, tượng trưng biểu hiện ham muốn sâu xa nhất của chúng ta.

Ý thức về bản thân là cái căn bản đối với trực giác. Một phần quan trọng của sự điều trị tâm lý chính là tìm cách củng cố năng lực này. Đối với Howard Gardner, Sigmund Freud là hiện thân điển hình cho trí tuệ nội tâm. Freud đã chứng minh sáng rõ rằng đời sống xúc cảm phần lớn là vô thức. Có thể kiểm nghiệm định đề ấy bằng kinh nghiệm. Nhiều cuộc thí nghiệm cho thấy người ta có thể tỏ ra thích thú đặc biệt với những gì mà mình không có ý thức là đã nhìn thấy trước đó. Tất cả các xúc cảm có thể là vô thức, và thường là như vậy.

Sự khởi đầu về mặt sinh lý của một xúc cảm diễn ra trước khi ta ý thức được nó. Chẳng hạn, khi đưa tấm ảnh chụp một con rắn cho người thường sợ rắn rết, thì nhiều vùng trên da anh ta liền xuất hiện mồ hôi, dấu hiệu đặc trưng cho sự sợ hãi, trong khi đó anh ta vẫn quả quyết rằng mình chẳng cảm thấy điều đó. Sự phản ứng bằng mồ hôi ấy vẫn xảy ra ngay cả khi anh ta xem bức ảnh con rắn ấy thật nhanh khi chưa kịp có ý niệm cụ thể về cái mình vừa xem, cũng như sau đó, khi anh ta có thể biết mình bắt đầu lo hãi. Khi những vận động xúc cảm tiền ý thức đầu tiên ấy hiện rõ lên, chúng sẽ có đủ sức mạnh để thâm nhập vào trường ý thức. Như vậy, có hai mức độ xúc cảm: mức độ hữu thức và mức độ vô thức. Khoảnh khắc xúc cảm trở thành hữu thức tương ứng với sự ghi nhận nó trong vỏ não trán.

Những xúc cảm ấp ủ ở bên này ngưỡng ý thức có thể ảnh hưởng sâu sắc tới cái cách chúng ta tri giác sự vật và phản ứng lại, tuy chưa hay biết gì về hoạt động của những xúc cảm ấy. Ví dụ, một người vừa mới bị phật ý, anh ta cáu gắt vì một lý do rất nhỏ và quát mắng những người gần gũi mình mà không có duyên cớ thật sự nào. Sự bực bội của anh ta được nung nấu ở rìa ý thức và đẩy anh ta tới những phản ứng nặng nề, nhưng có thể là anh ta không biết và thậm chí ngạc nhiên khi có người nào đưa ra nhận xét ấy với anh ta. Nhưng khi anh ta đã biết được điều đó – khi sự bực bội được vỏ não anh ta nhận biết – thì anh ta có thể đánh giá lại mọi

chuyện, quyết định thoát ra khỏi tình cảm tiêu cực của mình và thay đổi thái độ ấy. Như vậy, ý thức về những xúc cảm của mình là nền tảng cho hình thức căn bản thứ hai của trí tuệ xúc cảm: năng lực tự giải thoát khỏi tâm trạng xấu.

5
NÔ LỆ CỦA CẢM XÚC

Vì đã đau khổ về mọi điều rồi,

Bạn chẳng có gì để đau khổ nữa,

Và cứ thế, chịu những ngọn roi đều đều của số phận.

Cũng như hưởng những ân huệ của nó (...)

Hãy chỉ cho ta xem một người chưa từng là nô lệ cho cảm xúc của mình, ta sẽ giữ người đó lại.

Tận trong đáy lòng ta, trong trái tim của trái tim này,

Nơi ta đang giữ bạn (...)

– HAMLET nói với bạn mình là HARATION –

Sự tự chủ hay năng lực chống lại những đòn roi của số phận gây ra thay vì trở thành "nô lệ của cảm xúc" đã được ca ngợi như một đức hạnh từ thời Platon. Người Hy Lạp gọi nó là sophrosyne, nghĩa là "sự cẩn trọng và sự thông minh dẫn đường cho cuộc sống, một sự cân bằng sáng suốt chừng mực". Theo Aristotle, cần phải có cảm xúc phù hợp, tức là cảm giác phải tương xứng với hoàn cảnh. Cảm xúc quá yếu sẽ tạo ra buồn phiền và xa cách; ngược lại, cảm xúc vượt tầm kiểm soát hay quá cực đoan và dai dẳng sẽ trở thành bệnh lý như trầm cảm, lo lắng, cuồng nộ hay tâm trạng bối rối thất thường.

Trong thực tế, chế ngự những cảm xúc tiêu cực chính là chìa khóa đem lại hạnh phúc và sự cân bằng. Tất nhiên, điều đó không có nghĩa là chúng ta chỉ nên có một loại xúc cảm duy nhất. Vui sướng cũng như buồn rầu đều đem lại hương vị cho cuộc sống.

Trong phép toán của trái tim, tỷ lệ giữa xúc cảm tích cực và tiêu cực quyết định cảm giác hạnh phúc, đó là kết luận của những nghiên cứu tâm lý trong đó hàng trăm người đã mang theo máy nhắn tin để ghi lại cảm xúc của họ trong những thời điểm ngẫu nhiên. Hạnh phúc không phải là lẩn tránh những cảm giác khó chịu mà là chế ngự những cảm xúc mạnh, ngăn không cho chúng chiếm chỗ của tâm trạng vui vẻ, hài lòng. Những người từng trải qua những lúc giận dữ hay trầm cảm vẫn có thể cảm thấy hạnh phúc nếu họ cũng có những niềm vui và giây phút tuyệt vời. Những nghiên cứu này cũng cho thấy sự độc lập của trí tuệ xúc cảm với trí tuệ lý thuyết và gần như không có mối liên hệ nào giữa kết quả học tập hay chỉ số IQ với cảm giác hạnh phúc của con người.

Chính vì thế, việc chế ngự cảm xúc là hết sức cần thiết để tạo nên sự cân bằng. Những việc chúng ta làm, đặc biệt trong thời gian rỗi như đọc truyện, xem tivi hay những hoạt động giải trí đều nhằm mục đích đó. Nghệ thuật trấn an là nguyên tắc cơ bản trong cuộc sống. Một số nhà phân tâm học như John Bowlby và D. W. Winnicot coi đó là một công cụ tâm lý cần thiết nhất. Theo lý thuyết của họ, những đứa trẻ có tâm lý tốt thường tự trấn an mình bằng cách bắt chước những người chăm sóc chúng, nhờ đó, chúng ít bị tổn thương hơn trước biến đổi của não bộ xúc cảm.

Như chúng ta đã thấy, cấu tạo của bộ não khiến chúng ta thường không làm chủ hoặc hiếm khi làm chủ được khi nào chúng ta bị các xúc cảm cuốn đi hay cảm xúc ấy là gì. Tuy nhiên, chúng ta có thể biết được cảm xúc sẽ kéo dài bao lâu. Những cảm xúc buồn bã, lo âu hay giận dữ thoáng qua không phải là vấn đề nảy sinh, thông thường chúng sẽ qua đi theo thời gian và sự kiên nhẫn. Nhưng khi những xúc cảm này vượt quá mức nào đó, chúng sẽ trở thành những nỗi đau khổ cùng cực như lo sợ thường trực, cuồng nộ hay trầm cảm. Trong những trường hợp đó, năng lực chế ngự cảm xúc là nhận ra được thời điểm tâm trạng lo âu kéo dài trong não bộ xúc cảm quá mạnh và không thể vượt qua nếu không dùng thuốc. Đối với những trường hợp rối loạn xúc cảm nghiêm trọng, việc chữa trị bằng thuốc là biện pháp để cuộc sống của họ tốt đẹp hơn.

Với những xúc cảm tiêu cực thông thường, chúng ta thường tự xoay sở. Nhưng không phải bao giờ cũng hữu hiệu, đó là kết luận của nhà tâm lý học Diane Tice sau khi điều tra hơn 400 người về những cách họ dùng để thoát khỏi tâm trạng xấu cũng như kết quả mà họ đạt được1.

Tuy nhiên, khoảng 5% số người được hỏi cho rằng họ không bao giờ thay đổi tâm trạng của mình vì theo họ, cảm xúc là "tự nhiên" và cần được trải nghiệm khi chúng đến, cho dù chúng buồn chán đến mức nào. Bên cạnh đó, có những người phải cố tạo ra tâm trạng tiêu cực vì lý do thực tiễn, ví dụ như các thầy thuốc phải tỏ ra buồn rầu khi thông báo tin xấu cho bệnh nhân. Ngoài ra, một số người biến cảm xúc của mình thành thủ đoạn nhằm mục đích nào đó, đặc biệt là những nhân viên thi hành án cố ý giận dữ với người không chịu nộp tiền phạt2. Tuy nhiên, ngoài những trường hợp ít gặp này, phần lớn mọi người than phiền rằng họ phó mặc mình cho tâm trạng định đoạt. Và các ghi chép cho thấy cách họ điều chỉnh tâm trạng cũng rất khác nhau.

Giải phẫu cơn thịnh nộ

Giả sử một ai đó băng qua đường khi bạn đang lái xe trên đường cao tốc. Chỉ cần bạn nghĩ rằng: “thật là một kẻ thô lỗ” thì một cơn thịnh nộ có thể bùng lên, cho dù sau đó nó có kèm theo những ý nghĩ khác nữa hay không, đại loại như “Hắn ta suýt đâm vào mình! Mình không thể để hắn chuồn như vậy được.” Bạn nắm chặt tay lái như thể đang siết cổ tên kia. Toàn thân bạn chuẩn bị để đánh nhau chứ không phải để lái xe, người run lên, mồ hôi lấm chấm trên trán, tim đập liên hồi và các cơ mặt của bạn co lại. Nếu lúc đó, người lái xe đi sau bạn bóp còi vì bạn chạy chậm lại, thì bạn sẵn sàng trút cơn giận của mình lên anh ta. Chỉ cần thế là đủ để huyết áp bạn tăng lên, lái xe bất cẩn hay phóng như bay trên đường cao tốc.

Nhưng nếu bạn suy nghĩ khoan dung hơn: “Chắc anh ta không nhìn thấy mình, hoặc anh ta có lý do để lái xe bất cẩn như vậy”, điều đó có thể hạ nhiệt cơn giận hay khiến bạn thoải mái hơn và bỏ qua cơn giận dữ. Aristote đã từng nói “chỉ nên nổi giận vì những lý do chính đáng nhưng vấn đề là ở chỗ cơn giận thường xảy ra mà chúng ta không thể kiểm soát được. Benjamin Franklin rất chí lý khi nói rằng: “Giận dữ không bao giờ vô cớ, nhưng hiếm khi có lý do chính đáng.”

Tất nhiên, có nhiều kiểu giận dữ khác nhau. Khối hạnh nhân (một cơ quan trên bán cầu não có hình quả hạnh nhân) rất có thể là một trong những nguồn chính phát ra cơn thịnh nộ mà ta cảm thấy đối với người lái xe kia. Thế nhưng, ở cực kia của vòng mạch cảm xúc, vỏ não dường như cũng kích thích những cơn giận dữ, chẳng hạn như ý nghĩ trả thù vì sự bất công hay tổn thương. Những cơn giận này thường được biện minh bằng “lý do chính đáng” như Franklin đã nói hoặc là những lý do có vẻ chính đáng.

Trong tất cả những tâm trạng tiêu cực mà con người muốn thoát khỏi, sự giận dữ dường như là bất trị nhất. Tice nhận thấy giận dữ là trạng thái khó chế ngự nhất của tâm hồn. Nó có sức hấp dẫn hơn cả trong các xúc cảm tiêu cực. Trái với buồn rầu, sự giận dữ chứa đầy năng lượng, thậm chí mang lại sảng khoái. Chính vì thế, có quan điểm cho rằng không thể kiểm soát được sự giận dữ, hay trong bất cứ trường hợp nào cũng không nên kiểm soát nó, cứ để cho cơn giận nổ ra như một cách "giải thoát" có lợi. Nhưng có quan niệm lại cho rằng có thể ngăn cơn giận hoàn toàn. Tuy nhiên, cả hai quan điểm này đều sai lầm, nếu không muốn nói là hoang đường.

Chuỗi suy nghĩ dẫn tới sự giận dữ cũng là chìa khóa tiềm năng để ngăn cơn giận nổ ra bằng cách phá vỡ những lý lẽ tiếp thêm cho cơn giận ngay từ lúc đầu. Chúng ta càng nghiền ngẫm về nguyên nhân cơn giận của mình thì càng dễ biện bạch ra những "lý do chính đáng". Điều này chỉ càng đổ thêm dầu vào lửa, còn nếu thay đổi cách nhìn, bạn sẽ dập tắt được nó. Diane Tice nhận thấy rằng việc xem xét tình huống dưới góc nhìn tích cực là một trong những cách hiệu nghiệm nhất để xoa dịu sự bực mình.

Cơn giận tức thì

Theo nhà tâm lý học Dolf Zillmann tại Đại học Alabama, ngòi nổ thường thấy của cơn giận chính là cảm giác bị đe doạ. Sự đe dọa không chỉ là những nguy cơ rõ ràng về mặt thể chất mà nhiều khi đó còn là nguy cơ xâm phạm lòng tự trọng hay phẩm giá: đó là việc bị đối xử bất công hay thô bạo, bị chửi mắng hay sỉ nhục, bị ngăn cản khi theo đuổi một mục tiêu nào đó. Việc cảm nhận mối đe dọa này đưa tới phản ứng của hệ thống rìa, hệ thống này tác động tới bộ não ở hai mặt. Một mặt, nó giải thoát catecholamin (một loại hợp chất hữu cơ truyền tín hiệu thần kinh hoặc hoóc-môn), tạo ra một luồng năng lượng đột ngột đủ để gây ra một "hành động quyết liệt". Năng lượng dâng trào kéo dài vài phút, trong khoảng thời gian đó toàn thân sẵn sàng để đánh lại hay chạy trốn, tùy theo não bộ xúc cảm đánh giá sức mạnh của đối thủ ra sao.

Mặt khác, một làn sóng khác bắt nguồn từ khối hạnh nhân, qua tuyến thượng thận của hệ thần kinh, cũng tạo ra những thông tin chung bổ trợ để sẵn sàng hành động và kéo dài hơn sự thúc đẩy của catecholamin. Sự hưng phấn của vỏ não và tuyến thượng thận có thể kéo dài vài giờ, thậm chí vài ngày, khiến cho não bộ xúc cảm luôn trong trạng thái báo động và giúp cho các phản ứng khác có thể phát ra đặc biệt nhanh chóng. Do đó, một người trở về

nhà sau ngày làm việc vất vả rất dễ nổi giận vì những lý do như tiếng ồn hay đống bày bừa của lũ trẻ.

Zillmann đã đi tới kết luận thấu đáo này thông qua những thí nghiệm kỹ lưỡng. Ví dụ, trong một thí nghiệm điển hình, ông yêu cầu người cộng tác khiêu khích những người tình nguyện tham gia thí nghiệm gồm cả nam và nữ bằng lời nhận xét ác ý về họ. Những người này sau đó được xem một cuốn phim thú vị hoặc khó chịu. Sau đó, họ có thể trả đũa người cộng tác kia bằng cách đưa ra ý kiến của họ về việc có thuê anh ta hay không. Mức độ trả thù của họ tương ứng trực tiếp với những kích thích do cuốn phim vừa xem gây ra; sau khi xem một bộ phim nặng nề, họ càng tức giận hơn và đưa ra những ý kiến tồi tệ nhất.

Giận dữ tạo nên giận dữ

Zillmann nhận thấy khi một người đã nổi cáu vì sự kiện nào đó làm cho xúc cảm trào dâng, thì những cảm xúc tiếp theo bất kể là sự giận dữ hay lo lắng đều đặc biệt mạnh mẽ. Cơ chế này hoạt động khi một người điên tiết lên. Zillmann coi sự leo thang giận dữ là "một chuỗi khiêu khích, mỗi chuỗi phát ra phản ứng kích thích từ từ dịu đi". Trong chuỗi này, mỗi ý nghĩ hay cảm nhận kế tiếp giống như một ngòi nổ nhỏ khiến khối hạnh nhân giải phóng catecholamin và được dựa trên xung lượng hoóc-môn tăng vọt trước đó. Lượt thứ hai hình thành trước khi lượt thứ nhất lắng xuống và cứ thế tiếp diễn. Đợt sóng sau đè lên làn bọt của đợt sóng trước, khiến mức độ kích thích của cơ thể tăng lên nhanh chóng. Một ý nghĩ xuất hiện khi quá trình leo thang đã tiến khá xa sẽ gây ra cơn giận dữ kịch liệt hơn nhiều so với lúc đầu. Giận dữ tạo nên giận dữ, não bộ xúc cảm sôi lên, và sau đó, cơn thịnh nộ vô cớ dễ dàng gây ra bạo lực.

Lúc này, con người không còn khoan dung và tỉnh táo nữa, tâm trí bị ám ảnh bởi những ý nghĩ trả thù bất chấp những hậu quả có thể gây ra. Zillmann cho rằng sự kích thích mạnh mẽ ấy "tăng cường ảo giác về sức mạnh và khả năng bất bại, có thể gây ra và thúc đẩy một cuộc chiến; khi một người nổi giận, họ sẽ "mất ý thức" và quay lại với phản ứng bản năng nhất. Sự thúc đẩy của hệ thống rìa sẽ lấn át và bài học sơ khai nhất về cái ác của cuộc đời sẽ chỉ đạo hành động.

Làm dịu cơn giận dữ

Từ những phân tích về sự giận dữ nêu trên, Zillmann đưa ra hai cách can thiệp chính. Thứ nhất là tháo ngòi nổ bằng cách chống

lại những ý nghĩ làm cho nó tăng vọt lên. Thời điểm can thiệp có ý nghĩa đặc biệt quan trọng; nó càng đến sớm thì càng hiệu quả. Thực tế, cơn giận hoàn toàn được bỏ qua nếu những thông tin giảm nhẹ đến trước khi nó nổ ra.

Có thể thấy rõ khả năng hạ nhiệt cơn giận do hiểu được cơ chế của nó qua một thí nghiệm khác của Zillmann, trong đó người trợ lý của ông mắng chửi và khiêu khích những người tình nguyện tham gia thí nghiệm. Khi họ có cơ hội trả thù người trợ lý kia (cũng bằng cách lấy ý kiến của họ để cân nhắc đơn xin việc của anh ta), họ đã làm điều đó với niềm vui sướng vô cùng. Nhưng trong một thí nghiệm khác, một người trợ lý khác bước vào khi các đối tượng đã bị khiêu khích, nhưng trước khi cho họ cơ hội trả thù, cô nói với kẻ khiêu khích kia rằng anh ta có cuộc điện thoại ở dưới sảnh. Anh ta vừa đi ra khỏi phòng vừa ném ra lời nhận xét châm chọc đối với cô gái. Nhưng cô không lấy làm khó chịu và giải thích cho các đối tượng biết rằng anh ta đang chịu áp lực kinh khủng và lo lắng vì kỳ thi tốt nghiệp đang đến gần. Sau đó, khi có cơ hội trả thù, họ chẳng làm gì cả, trái lại, còn bày tỏ sự thông cảm với anh ta.

Những thông tin giảm nhẹ như vậy cho phép đánh giá lại các sự kiện đã gây nên cơn giận dữ và đem lại cơ hội cho sự "xuống thang". Zillmann nhận thấy cách làm này rất hiệu quả đối với những cơn giận vừa phải; trái lại khi một người đang giận dữ cao độ thì nó chẳng thay đổi được điều gì bởi cái mà ông gọi là "mất khả năng nhận thức", nghĩa là người đó không thể suy nghĩ đúng đắn được nữa. Khi con người giận dữ cao độ, họ gạt bỏ thông tin giảm nhẹ ấy.

Tự trấn an

Năm 13 tuổi, có lần tôi giận dữ đi khỏi nhà và thề sẽ không bao giờ trở về nữa. Đó là ngày mùa hè tuyệt vời, tôi đã đi bộ rất lâu trên những con đường đẹp, cuối cùng sự yên lặng và vẻ đẹp của chúng làm lòng tôi dịu xuống. Sau vài tiếng đồng hồ, tôi về nhà, hối hận và mệt lử. Từ hôm ấy, mỗi khi nổi giận, tôi thường dùng cách đó và tôi nhận thấy đó là phương thuốc hữu hiệu nhất tôi được biết.

Câu chuyện này là của một người tham gia thí nghiệm trong một nghiên cứu khoa học đầu tiên về sự giận dữ năm 1899. Đến nay, nó vẫn là một hình mẫu của phương pháp thứ hai nhằm "xuống thang" và tự xoa dịu về mặt sinh lý bằng cách để cho cơn kịch phát của tuyến thượng thận qua đi và khó có thể gây ra cơn giận dữ sau đó.

Còn theo Diane Tice, một trong những chiến lược hữu hiệu mà mọi người thường dùng để làm dịu cơn thịnh nộ của mình là bỏ đi khỏi nơi đó. Một biện pháp an toàn hơn là đi bộ và tập thể dục. Điều này cũng đúng cả với phương pháp thư giãn, thở sâu và thả lỏng các cơ, có lẽ vì những phương pháp này cho phép thân thể chuyển từ trạng thái bị kích động mạnh sang một trạng thái kích thích yếu hơn, và có thể chúng làm người ta không chú ý đến những gì đã châm ngòi cho cơn giận nữa.

Tuy nhiên, chúng ta sẽ không đạt được mục tiêu nếu thời gian xoa dịu được dùng để tăng thêm những ý nghĩ giận dữ. Tác dụng của việc giải trí là ở chỗ chúng cắt đứt được chuỗi ý nghĩ gây hấn. Trong cuộc điều tra về những chiến lược được nhiều người sử dụng, Tice nhận thấy việc tìm cách tự giải trí giúp làm dịu sự giận dữ như xem truyền hình, điện ảnh, đọc sách, v.v... tất cả những điều đó đan xen với những ý nghĩ giận dữ sẽ làm tiêu tan cơn thịnh nộ. Trái lại, đi mua sắm cho mình hay ăn uống, sẽ không có hiệu quả lắm vì khi đó người ta rất dễ tiếp tục nghiền ngẫm sự tức giận của mình.

Ngoài ra, một bác sĩ tâm thần khác là Redford Williams đã đưa ra phương pháp là cố gắng nghĩ những điều tồi tệ hay thù địch khi chúng vừa hiện ra và ghi lại trên giấy. Khi đã nắm bắt được những ý nghĩ ấy, người ta có thể phản bác và đánh giá lại. Tuy nhiên, Zillmann cho rằng, phương pháp này chỉ mang lại kết quả tốt nhất khi sự giận dữ chưa trở thành cơn thịnh nộ.

Để mặc cơn giận dữ không phải là giải pháp

Việc để mặc cho cơn thịnh nộ bùng phát đôi khi được ca ngợi như cách tốt để trút bỏ sự giận dữ của mình. Theo quan niệm này, điều đó cho phép ta "cảm thấy dễ chịu hơn". Nhưng những khám phá của Zillmann cho thấy, có nhiều lý do để tin rằng đó không phải là giải pháp. Tuy do tính hấp dẫn của nó, thái độ này có thể khiến người ta tưởng nó hữu ích. Trong một số điều kiện rất đặc biệt, có thể có ích khi buông thả sự giận dữ của mình. Chẳng hạn, như khi người ta nói ra sự thật cho một người nào đó, hoặc khi điều đó cho phép lấy lại quyền kiểm soát một tình huống hay uốn nắn những lỗi lầm. Hoặc khi điều đó chạm tới người khác "thích hợp" và làm cho người đó thay đổi thái độ mà không tìm cách trả thù.

Diane Tice khẳng định, việc để mặc cho cơn giận của mình nổ ra là một trong những cách tồi tệ nhất để xoa dịu, vì nó càng kích thích não bộ xúc cảm nhiều hơn, và cuối cùng càng giận dữ hơn trước. Theo ông, khi những người được hỏi khẳng định họ đã trút

được cơn thịnh nộ lên kẻ đã gây ra nó, thì xét cho cùng, điều đó cũng chỉ dẫn tới chỗ duy trì tâm trạng khó chịu của họ chứ không thể chấm dứt nó. Thái độ đúng đắn là hãy bắt đầu tự trấn an, rồi với tinh thần xây dựng, giải quyết mối bất đồng trong một cuộc gặp tay đôi. Theo giáo chủ Tây Tạng Chogyam Trungpa, cách tốt nhất để chế ngự sự giận dữ, đó là "Đừng tìm cách loại trừ nó, nhưng cũng đừng để nó chi phối hành động của mình".

Làm thế nào để xua tan mối lo âu:

"Tôi đang lo lắng ư?"

Thật lạ! Tiếng động cơ nghe kỳ cục làm sao... Nếu tôi phải đưa xe đi sửa, thì còn tốn kém nữa... Rồi còn bảng điểm xấu tuần qua...

... Đúng là động cơ hỏng mất rồi...

Những đầu óc hay lo lắng cứ tự khép vào vòng luẩn quẩn hết mối lo này đến mối lo khác, để rồi cuối cùng quay lại với mối lo đầu tiên. Ví dụ trên do các nhà tâm lý học Lizabeth Roemer và Thomas Borkovec đưa ra. Hai ông đã tiến hành những nghiên cứu về thiên hướng hay lo – trung tâm của mọi sự lo lắng. Tất nhiên, đây không phải là để cập tới những nỗi lo mang tính xây dựng. Mặc dầu hai thái độ ấy bề ngoài thì giống nhau, nhưng sự lo lắng theo chiều hướng xây dựng mang lại cơ may tìm thấy những giải pháp khác. Thật vậy, phản ứng làm cơ sở của nỗi lo lắng chính là sự cảnh giác trước nguy cơ tiềm tàng. Cách ứng xử này chắc chắn đã giúp tổ tiên chúng ta sống sót trong quá trình tiến hóa của mình. Nếu sự lo ngại huy động bộ não xúc cảm, thì sự sợ hãi bắt nguồn từ đó đưa tới hậu quả là tập trung chú ý vào mối đe dọa tức thời, bắt đầu óc phải tập trung vào phương tiện để đối phó và bỏ dở những gì đang làm. Thái độ này cho phép tìm ra giải pháp tích cực trước những tai họa khi người ta đoán trước được mối nguy hiểm.

Vấn đề nảy sinh từ căn bệnh lo lắng mãn tính lặp đi lặp lại, không từ bỏ bạn và không bao giờ cho phép bạn tìm ra giải pháp thỏa đáng. Những lo lắng vô cớ rõ ràng là không thể kiểm soát và lý trí không thể nhận ra chúng. Chúng tạo ra ám ảnh thường xuyên của nỗi lo sợ và giữ người ta trong cách nhìn cố hữu duy nhất về đối tượng lo lắng của mình. Khi chu kỳ này tăng lên và kéo dài, nó đánh lạc hướng nơ ron thật sự và đưa tới những rối nhiễu gắn với lo sợ: các chứng sợ, ám ảnh và kiềm tỏa, các cơn hốt hoảng. Trong mỗi trường hợp, sự lo lắng được cố định theo cách khác nhau: ở người mắc chứng sợ, nó kết tinh vào tình huống đáng ngại; ở người gặp ám ảnh, nó tập trung vào những phương tiện ngăn

ngừa tai họa mà người đó cảm nhận được; còn ở người bị những cơn hốt hoảng, nó gắn liền với tâm lý sợ chết hay sợ cơn hốt hoảng mới.

Là mẫu số chung của tất cả những trạng thái bệnh lý ấy, sự lo lắng vượt khỏi mọi sự kiểm soát. Chẳng hạn, một người phụ nữ được chữa chứng loạn tâm ám ảnh đã bỏ phần lớn thời gian vào việc thực hiện một loạt nghi thức: tắm nhiều lần mỗi ngày và mỗi lần kéo dài 45 phút, rửa tay ít nhất 20 lần và mỗi lần 5 phút, không bao giờ ngồi xuống mà không lau chỗ ngồi bằng cồn 90 độ để khử trùng, không bao giờ chạm vào một đứa trẻ hay một con vật – "quá bẩn", bà ta nói. Tất cả những sự kiểm tỏa ấy đều dựa vào tâm lý sợ vi khuẩn đến mức bệnh hoạn; bà ta thường xuyên sống trong nỗi lo sợ bị mắc bệnh hay sợ bị chết nếu không thực hiện tất cả những sự phòng ngừa ấy3.

Những người lo lắng thường đi theo sơ đồ tư duy: họ tự kể cho mình nghe một câu chuyện, đi từ mối lo này sang mối lo khác, rất thường xuyên tưởng tượng ra một tai họa hay bi kịch khủng khiếp nào đó. Những sự lo lắng ấy hầu như bao giờ cũng được diễn đạt bằng thính giác hơn là bằng thị giác nghĩa là bằng lời mà không phải bằng hình ảnh, điều quan trọng để chế ngự sự lo lắng.

Trong quá trình tìm ra phương thuốc chữa trị chứng mất ngủ, Borkovec và các đồng nghiệp của ông ghi nhận, sự lo lắng mang hai hình thức khác nhau: lo lắng nhận thức (những ý nghĩ thể hiện sự lo ngại) và lo lắng thể chất (những triệu chứng sinh lý của sự lo lắng, như đổ mồ hôi, nhịp tim nhanh lên và căng cơ). Những người mắc chứng mất ngủ là những người lo lắng mãn tính; họ không thể ngăn mình khỏi lo lắng, dù buồn ngủ đến mấy. Cách hiệu quả nhất giúp họ tìm được giấc ngủ là làm thay đổi những ý nghĩ của họ bằng cách yêu cầu họ tập trung vào cảm giác thư giãn. Tóm lại, có thể xua đuổi những mối lo lắng bằng cách không chú ý tới chúng nữa.

Tuy nhiên, hiếm có những người hay lo đạt được điều đó. Thay vì tìm được giải pháp, họ chỉ nghiềm ngẫm về nguy cơ và tự gặm nhấm nỗi lo. Những người lo lắng mãn tính thường lo về đủ mọi thứ hầu như không có khả năng xảy ra. Họ nhìn thấy những chướng ngại trên đường mà người khác không bao giờ chú ý tới.

Thế nhưng, họ quả quyết rằng sự lo lắng của họ là có ích, mặc dù lo lắng ấy cứ kéo dài, trong vòng luẩn quẩn. Tại sao lo lắng kéo theo sự lệ thuộc tinh thần? Borkovec nhấn mạnh rằng điều kỳ lạ là thói quen hay lo thường tăng lên giống như cơ chế của sự mê

tín, giống như mong chờ một đạo bùa gạt bỏ điều xấu. Người lo lắng gán cho mình khả năng đoán trước được mối nguy cơ ám ảnh anh ta.

Cơ chế của sự lo lắng

Một cô gái rời khu vực miền Trung Bắc Hoa Kỳ đến sinh sống tại Los Angeles và làm việc ở nhà xuất bản. Nhưng ít lâu sau, cô bị thất nghiệp. Cô quay sang làm nghề viết tự do, nhưng không có việc đều. Lần đầu tiên, cô không có tiền đóng bảo hiểm y tế. Điều này khiến cho cô thực sự lo lắng, cô nghĩ tới những tai họa xấu nhất về sức khỏe như tin chắc rằng hơi nhức đầu là triệu chứng của một khối u não, mỗi lần đi ô tô là sợ bị tai nạn. Cô thường nghiền ngẫm nỗi lo sợ của mình trong giấc mơ, nhưng lại khẳng định sự nghiền ngẫm này dường như đã trở thành nhu cầu.

Borkovec đã khám phá ra rằng sự lo lắng đôi khi có lợi. Khi một người chìm đắm vào những ý nghĩ lo lắng, anh ta dường như không chú ý những biểu hiện thể chất của lo lắng – nhịp tim nhanh hơn, đổ mồ hôi, run rẩy – và chừng nào những suy nghĩ của anh ta vẫn còn huy động được tinh thần, chừng đó chúng loại bỏ được phần nào sự lo lắng. Cơ chế này giống như người lo lắng mường tượng ra hình ảnh mối đe dọa hay một nguy cơ tiềm tàng, sự tưởng tượng ấy gây ra nỗi sợ hãi ở mức độ nhẹ. Sau đó, anh ta lại chìm vào hàng loạt ý nghĩ lo sợ dai dẳng. Mỗi ý nghĩ ấy lại làm xuất hiện chủ đề lo lắng khác. Khi chuỗi lo lắng độc quyền, hình ảnh gây lo lắng lúc đầu sẽ biến mất. Borkovec nhận xét: các hình ảnh kích thích sự lo lắng sinh lý nhiều hơn các ý nghĩ, do đó, việc chìm đắm vào những ý nghĩ của mình làm dịu đi phần nào cảm giác lo hãi khiến những lo lắng cứ lặp đi lặp lại, phần nào giống như phương thuốc chữa sự lo lắng do chính nó gây ra.

Tóm lại, sự nghiền ngẫm triền miên về những lo lắng tạo ra những kết quả tích cực ở mặt nào đó, nhưng không phải là kết quả cần thiết nhất. Nó làm dịu đi phần nào sự lo lắng nhưng không giải quyết được vấn đề.

Sau nhiều năm tiến hành thí nghiệm, Borkovec khám phá ra một số biện pháp đơn giản có thể giúp những người hay lo lắng chế ngự được thiên hướng của họ.

Bước đầu tiên là hiểu được bản thân mình, điều này cho phép nhận ra nỗi lo lắng ngay từ đầu. Borkovec bắt đầu bằng cách dạy người ta theo dõi dấu hiệu lo lắng, đặc biệt là những tình huống gây ra nó, ý nghĩ và những hình ảnh ban đầu, cũng như cảm giác

thể chất gắn liền của sự lo lắng. Bằng thực hành, người ta nhanh chóng nhận ra xúc cảm lo lắng. Borkovec cũng hướng dẫn phương pháp thư giãn hằng ngày để áp dụng ngay khi cần.

Nhưng thư giãn không chưa đủ mà cần phải loại trừ được những ý nghĩ gây lo lắng. Bước tiếp theo là có thái độ phê phán chính mình. Tình huống không mong muốn có khả năng xảy ra kia có thật sự quan trọng không? Có cách nào đề phòng khả năng ấy không? Lặp đi lặp lại những ý nghĩ lo lắng ấy thật sự có ích không?

Sự hoài nghi đúng đắn này có tác dụng như cái phanh đối với sự kích thích nơ-ron nằm bên dưới sự lo lắng. Bằng cách đặt ra những câu hỏi tương tự, người ta thúc đẩy vòng mạch ức chế của sự kích thích rìa – nguyên nhân của lo hãi – đồng thời, trạng thái thư giãn làm suy yếu tín hiệu phát sinh lo lắng mà bộ não xúc cảm truyền đi khắp cơ thể.

Thật vậy, Borkovec nhận xét, khi người ta để cho sự lo lắng khống chế mà không chống lại, thì sức mạnh của nó tăng lên. Trái lại, nghĩ tới những quan điểm có lý khác sẽ ngăn cản được ý nghĩ chỉ coi nó là đúng. Ngay cả một số người mắc chứng lo lắng trầm trọng đến mức phải điều trị cũng trở nên đỡ hơn.

Chiến thắng u sầu

Buồn rầu là tâm trạng mà người ta cố thoát ra hơn cả. Tice nhận xét: khi tìm cách thoát khỏi nỗi u sầu, con người tỏ ra có nhiều sáng kiến nhất. Giống như tất cả những tâm trạng khác, u sầu có mặt tích cực và không nên cố thoát khỏi nó triệt để. Sự buồn rầu làm mất đi mọi hứng thú về giải trí và khoái lạc, tạm thời mất hết nguồn năng lượng cần thiết cho công việc mới và chỉ tập trung vào những gì đã mất. Tóm lại, u buồn dẫn đến suy nghĩ từ bỏ những hoạt động thường ngày, nó khiến người ta dành thời gian than khóc sự tổn thất của mình, thực hiện điều chỉnh tâm lý và dựng lên kế hoạch mới để tiếp tục cuộc sống.

Nhưng trong trường hợp trầm cảm nghiêm trọng, cuộc sống sẽ bị tê liệt vì không có một sự bắt đầu mới nào. Với những trường hợp này, không thứ thuốc nào, không liệu pháp tâm lý nào có hiệu quả, chỉ có thời gian và vào nằm viện mới khắc phục được.

Ở đây, tôi quan tâm tới sự buồn rầu thông thường, được thuật ngữ khoa học gọi là "trầm cảm tiềm tàng". Trạng thái này tương ứng với mức độ mệt mỏi mà người ta có thể tự khắc phục, nếu có

nguồn sức mạnh nội tâm cần thiết. Đáng tiếc, một số chiến lược quen thuộc có thể bị thất bại và người ta cảm thấy khó chịu hơn như ngồi một mình (cách làm này tăng thêm nỗi buồn bởi cảm giác cô đơn và tách biệt). Tice cho rằng sách lược thông thường nhất để đấu tranh chống lại sự trầm cảm là nhìn ra thế giới xung quanh, dự một trận đấu thể thao, đi xem chiếu bóng, làm một việc gì đó cùng với bạn bè và gia đình. Phương pháp này tỏ ra hiệu quả vì nó cho phép tinh thần tách khỏi nỗi buồn. Nhưng nếu người ta dùng cơ hội này để lặp đi lặp lại nguyên nhân khiến cho mình buồn thì sự u buồn càng được duy trì.

Thật vậy, trầm cảm kéo dài hay không phần lớn phụ thuộc vào thiên hướng thích nghiền ngẫm của con người. Dường như việc lặp đi lặp lại những gì đè mình xuống sẽ duy trì và làm trầm trọng thêm trạng thái trầm cảm. Người trầm cảm thường lo lắng vì đủ mọi lý do gắn liền với chính sự trầm cảm: cảm giác mệt mỏi, thiếu nghị lực hay thiếu động lực. Nói chung, những suy nghĩ này không bao giờ kèm theo hành động cụ thể để giải quyết được vấn đề.

Người trầm cảm thường biện minh cho những sự nghiền ngẫm khi quả quyết rằng họ cố thử "hiểu mình hơn", nhưng thực tế, điều này chỉ kéo dài những cảm xúc buồn rầu của họ và cũng có thể làm tăng thêm sự trầm cảm. Nhà tâm lý học Susan Nolen Hoeksma đưa ra ví dụ về một phụ nữ bán hàng bị trầm cảm đã mất thời gian vào việc nghiền ngẫm sự trầm cảm của mình. Bà ta bỏ mất những lô hàng quan trọng khiến doanh thu giảm sút. Bà coi đó là thất bại, khiến cho sự trầm cảm càng trở nên trầm trọng thêm. Ngược lại, nếu bà ta cố đưa tinh thần sang hướng khác, như vùi mình vào công việc, doanh thu của bà ta sẽ không giảm, bà sẽ tự tin hơn và bằng cách nào đó sẽ giảm bớt sự trầm cảm.

Theo Nolen Hoeksma, phụ nữ trầm cảm có xu hướng suy ngẫm nhiều hơn đàn ông. Điều đó một phần là do ở phụ nữ sự trầm cảm xảy ra gấp hai lần ở nam giới. Có nhiều nhân tố gây ra, chẳng hạn, thiên hướng bộc lộ sự buồn rầu hay tự tìm những lý do khiến mình suy sụp của phụ nữ nhiều hơn. Ngoài ra, đàn ông thường nhấn chìm nỗi buồn của mình vào rượu, do đó ở họ, tỷ lệ nghiện rượu nhiều gấp đôi.

Cách trị liệu nhận thức – hành vi nhằm thay đổi thực trạng trên cũng có hiệu quả như dùng thuốc trong việc điều trị chứng trầm cảm lâm sàng nhẹ, và nhất là cho phép ngăn ngừa nó tái phát. Có hai chiến lược đặc biệt hữu hiệu4. Một là phản bác những ý nghĩ được nghiền ngẫm và thay chúng bằng những ý nghĩ tích cực. Hai

là lập ra một chương trình giải trí.

Một lý do đưa tới hiệu quả của giải trí là những ý nghĩ làm người ta suy sụp đều có tính tự động và chúng len vào đầu óc rất tự nhiên. Khi người trầm cảm cố tách khỏi chúng, họ cảm thấy khó tìm được những ý nghĩ tích cực hơn. Khi đó làn sóng ý nghĩ làm suy sụp tinh thần bắt đầu dâng lên, tạo ra sự lôi cuốn mạnh mẽ vào chuỗi liên tưởng. Chẳng hạn khi người ta yêu cầu những người trầm cảm xếp sáu từ lộn xộn thành một câu, họ thường đặt thành những câu bi quan, như "Tương lai chắc rất tối tăm", hơn là thành những câu lạc quan như "Tương lai có vẻ rạng rỡ".

Khuynh hướng tự đối thoại của những người trầm cảm có ảnh hưởng tới hình thức giải trí họ lựa chọn. Khi người ta đưa ra cho họ danh sách liệt kê những khả năng khác nhau để họ đừng hướng vào một sự kiện gây buồn phiền, như cái chết của một người bạn, họ thường chọn những hoạt động không vui. Richard Wenzlaff – nhà tâm lý học thực hiện cuộc nghiên cứu này – kết luận: người từng rơi vào trạng thái trầm cảm phải đặc biệt tập trung vào những gì vui vẻ, tránh tìm cách giải trí có hại cho tinh thần như đọc một cuốn tiểu thuyết bi thảm hay xem một bộ phim buồn.

Làm thế nào để lấy lại tinh thần?

Trong một thí nghiệm, Wenzlaff dùng những kịch bản bi thảm gây ra xúc cảm buồn bã ở những đối tượng tự nguyện tham gia. Sau đó, họ cố xua đuổi cảnh tượng ấy ra khỏi đầu và ghi lại ý nghĩ của mình trong 9 phút. Cứ mỗi lần cảnh tượng ấy hiện lên, họ đánh bằng một ký hiệu. Trong khi đa số mọi người ngày càng ít nghĩ tới cảnh tượng ấy, thì ở những người trầm cảm, tần số của những hình ảnh không mong muốn ấy lại tăng lên rõ rệt.

Wenzlaff cho rằng: "Các ý nghĩ liên kết nhau trong đầu, không phải chỉ theo nội dung của chúng, mà theo cả màu sắc xúc cảm của chúng. Những người chán chường dễ hút mình vào chuỗi ý nghĩ đen tối. Họ có xu hướng tạo ra hệ thống liên tưởng rất mạnh giữa các ý nghĩ của mình. Càng ngày họ càng khó thoát khỏi nó. Điều đáng ngại là người trầm cảm hay dùng ý nghĩ nặng nề này để xua đuổi ý nghĩ nặng nề khác, nhưng cái họ đạt được duy nhất chỉ là xúc cảm tiêu cực mới mà thôi."

Theo một số nhà nghiên cứu, nước mắt có lẽ là phương thuốc tự nhiên nhất để giảm bớt sự tập trung của các hóa chất gây buồn phiền trong bộ não, nhưng đôi khi người ta vẫn có thể bị những lý

do buồn phiền ám ảnh. Ý tưởng "nước mắt tích cực" là không hợp lý, nước mắt chỉ kéo dài thêm sự nghiền ngẫm, duy trì sự buồn phiền. Ngược lại, giải trí loại bỏ chuỗi ý nghĩ đem lại buồn phiền. Diane Tice nhận xét: để xua đuổi sự buồn phiền thông thường, nhiều người quay sang những hình thức giải trí như đọc sách, xem phim và truyền hình, chơi trò chơi điện tử, đi ngủ hoặc mơ tới những kỳ nghỉ. Wenzlaff cho rằng, những hình thức giải trí hiệu quả nhất là những giải trí làm thay đổi được tâm trạng như một sự kiện thể thao gây hứng thú, một bộ phim kỳ lạ, một cuốn sách lôi cuốn.

Theo Tice, thể dục nhịp điệu (aerobic) là một trong những phương tiện có hiệu quả nhất để loại bỏ sự trầm cảm nhẹ và những tâm trạng tiêu cực khác. Hiệu quả tích cực của tập thể dục thấy rõ hơn ở những người không hoạt động, những người thường không chơi thể thao. Nó hiệu quả, có lẽ vì nó làm thay đổi trạng thái tâm lý do những thiên hướng tinh thần tạo ra: sự trầm cảm là trạng thái uể oải, còn thể dục nhịp điệu thì đánh thức thân thể. Cũng vậy, những kỹ thuật thư giãn làm dịu cơ thể có hiệu quả chống lại sự lo lắng, một trạng thái kích thích sinh lý, nhưng tác động của chúng lại rất nhỏ trong trường hợp trầm cảm.

Một phương thuốc khác khá thông thường để chống u buồn là tìm kiếm khoái cảm như ăn những món ăn ưa thích, tắm nước nóng, nghe nhạc hoặc làm tình. Phụ nữ thường rất thích đi mua sắm, dù chỉ là để liếc nhìn các quầy hàng. Tice cho rằng ăn uống là phương thuốc chữa u sầu được phụ nữ thích thú gấp ba lần so với đàn ông. Trái lại, đàn ông thì thích uống rượu và ma tuý gấp năm lần so với phụ nữ. Tất nhiên, những phương thuốc này cuối cùng sẽ có tác dụng ngược lại với hiệu quả mong muốn ban đầu: ăn uống quá mức là một sự hối tiếc, rượu là một thứ kích thích có hại cho hệ thần kinh trung ương và làm tăng những hậu quả của sự trầm cảm.

Theo Tice, cách hiệu quả hơn để nâng tinh thần lên là tự thích thú với thành công nhỏ như làm một nghĩa vụ hay công việc gia đình đã bị trì hoãn từ lâu. Chăm sóc hình ảnh bản thân như tự trang điểm cũng mang lại hiệu quả rõ rệt.

Một trong những phương thuốc hữu hiệu nhất nhưng ít được sử dụng là cố gắng nhìn mọi cái theo cách khác đi, người ta gọi đó là đổi khung nhận thức (cognitive veframing). Nói cách khác, đánh giá sự mất mát dưới góc nhìn tích cực hơn là phương thuốc tốt chữa trị sự buồn bã. Những người mắc chứng ung thư, dù tình trạng bệnh tình nghiêm trọng như thế nào, tinh thần sẽ được

nâng lên khi nghĩ tới một người bệnh khác nặng hơn (Ta chưa nặng đến thế, ít ra ta vẫn còn đi lại được.) Những ai tự so mình với những người mạnh khỏe chính là những người suy sụp nhất.

Một cách khác để lấy lại sự can đảm là giúp đỡ người khác và chia sẻ nỗi đau khổ của họ là cách để thoát khỏi sự trầm cảm. Theo nghiên cứu của Tice, hành động giúp đỡ người khác là phương thuốc hiệu qủa nhất để chống lại u buồn. Tuy nhiên, đó lại là cách ít được dùng nhất.

Trạng thái vô cảm

Trong khi các nhà nghiên cứu trước đây bắt đầu coi sự vô cảm là ví dụ rất tốt về mất khả năng cảm nhận các xúc cảm, gần giống chứng không có khả năng diễn đạt xúc cảm, thì ngày nay, người ta coi đó là cách điều chỉnh các xúc cảm rất hiệu quả. Những người thường nén các xúc cảm của mình trở nên thành thạo trong việc xóa bỏ những xúc cảm tiêu cực. Họ dường như không có ý thức về thái độ tiêu cực của mình nữa. Họ điềm nhiên như không có chuyện gì xảy ra.

Thiên hướng bỏ qua xúc cảm giận dữ hay lo âu khá phổ biến. Theo nhà tâm lý học Daniel Weinberger, cứ sáu người thì có một người như vậy. Về lý thuyết, trẻ em có thể học được thái độ thản nhiên bằng nhiều cách khác nhau. Có trẻ cự tuyệt khi phải đối mặt với chứng nghiện rượu của cha (hoặc mẹ) trong gia đình. Có trẻ có phản ứng tương tự do cha mẹ kìm nén các xúc cảm của mình và nêu gương về một tâm trạng hết sức thoải mái hay thái độ thản nhiên khắc kỷ. Số khác thì thừa kế được nét tính cách này từ gia đình. Người ta không biết chính xác nguồn gốc của lối ứng xử này, nhưng khi một người đến tuổi trưởng thành thì dễ dàng thoải mái và thanh thản ngay trong cảnh bất hạnh.

Tất nhiên, vẫn phải tìm hiểu xem những người ấy thật sự bình thản và thoải mái đến mức nào. Phải chăng họ không nhận biết được những biểu hiện thể chất của các xúc cảm nặng nề? Hay họ làm ra vẻ bình thản? Richard Davidson – nhà tâm lý học từng cộng tác với Weinberger – trả lời câu hỏi này bằng những công trình nghiên cứu của ông. Ông yêu cầu những người có xu hướng kìm nén xúc cảm đưa ra một bảng từ vựng trung tính, trong đó có một số từ mang nội hàm tính dục hoặc gây hấn gây lo lắng ở đa số mọi người. Những phản ứng thể chất của họ cho thấy dấu hiệu sinh lý của sự lo lắng khi phản ứng với những từ mang nặng xúc cảm. Chẳng hạn, họ đặt "tình yêu" tương ứng với "thù ghét".

Nghiên cứu của Davidson dựa trên cơ sở: ở những người dùng tay phải, trung tâm xử lý những xúc cảm tiêu cực nằm ở bán cầu phải, còn trung tâm của lời nói nằm ở bán cầu trái. Khi bán cầu phải tiếp nhận một từ gây cảm giác lo lắng, nó truyền thông tin qua "thể chai" – nơi tách rời hai nửa của bộ não – tới trung tâm lời nói, và từ vựng đó được phát ra. Nhờ có hệ thống thấu kính, Davidson giúp cho các đối tượng nhìn thấy "từ" mà chỉ sử dụng một nửa trường nhìn của họ. Do cấu trúc nơ-ron của hệ thống nhìn, nếu từ này được nhìn từ phía bên trái thì nó được bán cầu phải của bộ não nhận ra, vì bán cầu này rất nhạy cảm với sự buồn rầu. Còn nếu từ này được nhìn từ phía bên phải, thì tín hiệu được phát ra từ bán cầu trái, nhưng không phải là thông tin tiêu cực.

Các đối tượng tham gia thí nghiệm đều phản ứng chậm với những từ do bán cầu phải nhận ra, vì đó là những từ mang nội hàm tiêu cực. Những từ trung tính được liên kết ngay tức khắc. Phản ứng chậm trễ không xuất hiện đối với "từ" do bán cầu trái nhận ra. Tóm lại, sự thản nhiên ở những người tham gia thí nghiệm dường như là do cơ chế nơ-ron làm chậm quá trình truyền thông tin khó chịu. Chúng ta kết luận rằng họ không phải giả vờ không biết tới sự khó chịu của thông tin mà bộ não đã che giấu chúng. Nói chính xác hơn, những xúc cảm ngọt ngào che phủ cảm nhận khó chịu ấy có thể là kết quả hoạt động của thùy trái trán trước. Điều ngạc nhiên là khi Davidson đo mức độ hoạt động của các thùy trán trước, thì thùy trái – trung tâm của xúc cảm thú vị – tỏ ra hoạt động mạnh hơn rõ rệt so với thùy phải, trung tâm của thái độ tiêu cực.

Những người này – Davidson giải thích – "biểu hiện với một thái độ dễ chịu, bề ngoài lạc quan. Họ phủ nhận những căng thẳng bên trong. Khi họ ngồi yên, thùy trán trái của họ hoạt động mạnh, tức là thùy gắn liền với những xúc cảm tích cực. Hoạt động não này có thể giải thích thái độ tích cực, bất chấp sự hoạt động sinh lý ẩn sâu bên trong như lo lắng." Lý thuyết của Davidson cho rằng, xét về hoạt động não, việc cảm nhận hiện thực khó chịu bằng thái độ lạc quan đòi hỏi sự chi phí năng lượng lớn. Những nỗ lực của các vòng mạch nơ-ron để bảo tồn xúc cảm tích cực hay để xoá bỏ hoặc ức chế xúc cảm tiêu cực góp phần làm tăng thêm hoạt động sinh lý.

Tóm lại, vô cảm là sự phân tích tích cực, cho thấy các cơ chế nơ-ron đang hoạt động trong những trạng thái phân giải mạnh nhất, chẳng hạn như căng thẳng sau chấn thương. Davidson kết luận: "Khi nó thể hiện ở sự yên tĩnh tinh thần, nó có tác động tự điều chỉnh có lợi đối với các xúc cảm."

6
NĂNG LỰC CHẾ NGỰ

Duy nhất một lần tôi cảm thấy tê liệt vì sợ hãi. Đó là hồi học ở trường trung học khi bước vào kỳ thi toán mà tôi không ôn tập. Khi mở đề thi ra, tim tôi đập mạnh và tôi cảm thấy nỗi sợ hãi đang bóp thắt dạ dày của mình.

Tôi liếc nhìn thật nhanh các câu hỏi. Chẳng có tia hy vọng nào. Trong một giờ đồng hồ, mắt dán xuống tờ giấy thi, tôi tưởng tượng ra thảm họa. Những ý nghĩ ấy không ngừng hành hạ tôi với nỗi sợ hãi. Tôi ngồi bất động, như con vật tê liệt vì trúng đạn. Ấn tượng mạnh nhất trong giây phút đó là trường suy nghĩ của tôi như bị co hẹp lại. Tôi ngồi đó, bị cơn sợ hãi khủng khiếp của mình ám ảnh, chờ đợi nỗi đau khổ chấm dứt .

Câu chuyện trên cho thấy hậu quả tàn phá mà sự sợ hãi gây ra đối với sự sáng suốt của tinh thần. Nó chứng tỏ quyền năng của bộ não xúc cảm trong việc khống chế, thậm chí làm tê liệt bộ não tư duy. Các giáo viên biết rất rõ những hậu quả gây rối nhiễu xúc cảm ấy. Những học sinh lo sợ, suy sút tinh thần hoặc dễ nổi giận đều không thể học được; em nào tự nhốt mình vào các trạng thái xúc cảm ấy không ghi nhận được thông tin, hoặc không sử dụng được nó tốt nhất. Như chúng ta đã thấy ở Chương 5, xúc cảm mang nặng tiêu cực thường thu hút sự chú ý vào những lo lắng và chống lại mọi định hướng chú ý sang chỗ khác. Khi các xúc cảm đã xâm chiếm đầu óc đến mức xua đuổi mọi ý nghĩ khác và phá hoại nỗ lực tập trung vào công việc hoặc vào hành động đang làm, thì chúng đã vượt qua giới hạn bệnh lý rồi.

Khi các xúc cảm ngăn cản mọi sự tập trung, thì cái bị rối nhiễu là năng lực tinh thần mà các nhà chuyên môn gọi là "trí nhớ tích cực", năng lực tiếp nhận mọi thông tin có liên quan tới nhiệm vụ đang làm. Trí nhớ tích cực chứa đựng dữ kiện thông thường.

Chính nó làm cho những thao tác trí tuệ khác có thể thực hiện được, dù đó là đọc to lên một câu hay tìm cách giải quyết vấn đề logic gai góc . Vỏ não trán trước là nơi trú ngụ của trí nhớ tích cực và cũng là nơi gặp nhau của tình cảm và xúc cảm . Sự chi phối của nỗi thất vọng về tình cảm đối với vùng mạch rìa (quy tụ vào vỏ não trán trước) được đặc biệt trả giá bằng hiệu quả nhỏ hơn của trí nhớ tích cực: người ta trở nên thiếu tập trung như trong thử thách khủng khiếp về môn toán của tôi.

Bây giờ, trái lại, ta hãy xét vai trò của một sự thúc đẩy tích cực như sự hứng khởi, hăng hái và tin tưởng khi được huy động để đạt tới mục đích. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, các vận động viên Olympic, các nhạc công lớn và các đấu thủ cờ vua ở trình độ cao đều có năng lực tự thúc đẩy bản thân tới chỗ phải chịu đựng chế độ luyện tập khắc nghiệt4. Ở Thế vận hội Olympic 1992, nhiều người trong đội tuyển bơi lội Trung Quốc chỉ mới 12 tuổi, họ dành thời gian luyện tập môn thể thao của mình cũng ngang như những vận động viên Mỹ đã hơn 20 tuổi. Những nghệ sĩ vĩ cầm giỏi nhất của thế kỷ XX bắt đầu chơi nhạc cụ này lúc lên 5 tuổi, các nhà vô địch quốc tế về cờ vua trung bình 7 tuổi, trong khi các đấu thủ thuộc đẳng cấp quốc gia thì chỉ bắt đầu lúc 10 tuổi. Việc luyện tập sớm đem lại lợi thế sẽ được duy trì suốt đời.

Cái để phân biệt những người thuộc tốp đứng đầu với người bình thường có khả năng ngang nhau, đó là năng lực kiên nhẫn tập luyện hệ thống và khó nhọc trong nhiều năm, từ lúc còn nhỏ. Và sự kiên nhẫn ấy trước hết dựa vào một số nét tâm lý: sự hứng khởi và kiên nhẫn trước tâm trạng thất vọng.

Về mặt thành công, những người có động cơ mạnh mẽ thường có được lợi thế đi trước như những kết quả nổi bật ở nhà trường và trong nghề nghiệp như những học sinh gốc châu Á ở Mỹ cho thấy. Lý do có thể là từ những năm đầu tiên ở trường học, trẻ em châu Á học nhiều hơn trẻ em phương Tây. Theo Sanford Dorenbush, một nhà xã hội học ở Stanford từng tiến hành cuộc nghiên cứu trên hơn 10 nghìn học sinh trung học, thì trẻ em châu Á dành hơn 40% thời gian làm bài tập ở nhà so với những học sinh khác. “Trong khi phần lớn các bậc phụ huynh người Mỹ sẵn lòng chấp nhận con cái mình nhận điểm thấp hơn và chú trọng hơn tới những điểm mạnh khác, thì người châu Á có thái độ khác: khi đạt những kết quả thấp, thì phải khắc phục điều đó bằng cách học tối muộn hơn và nếu vẫn chưa đủ thì phải thức dậy sớm hơn để học. Họ đều tin chắc rằng mọi người sẽ đạt được những kết quả tốt nếu chịu khó”. Tóm lại, nỗ lực về học tập thể hiện ở sự tự thúc đẩy kiên trì và hăng hái hơn, điều này tạo thành lợi thế tâm lý hiển nhiên.

Khi các xúc cảm của chúng ta hạn chế hay làm tăng thêm khả năng suy nghĩ và hoạch định của chúng ta, cũng như khả năng học tập để đạt tới mục đích lâu dài, giải quyết các vấn đề v.v... thì chúng cũng xác định những giới hạn năng lực trong việc sử dụng năng lực tinh thần bẩm sinh và, do đó, quyết định tương lai chúng ta. Và khi chúng ta được thúc đẩy bởi sự hứng khởi và thích thú – thậm chí bởi mức độ lo sợ tối đa – thì các xúc cảm sẽ đưa chúng ta tới thành công. Chính theo ý nghĩ đó, trí tuệ xúc cảm là năng lực chủ yếu có ảnh hưởng sâu sắc tới tất cả năng lực khác bằng cách kích thích hay ức chế chúng.

Chế ngự các xung lực: Trắc nghiệm cho kẹo

Hãy tưởng tượng là bạn lên bốn tuổi và có ai đó nói với bạn: nếu sau khi chạy một vòng, cố chờ một lúc thì em sẽ được thưởng hai cái kẹo; còn nếu không chờ được thì em chỉ được thưởng một cái kẹo, nhưng được thưởng ngay tức khắc. Trắc nghiệm này cho phép thăm dò tâm lý một đứa trẻ, xung đột giữa các xung lực và sự kiềm chế, giữa ham muốn và sự chế ngự bản thân, giữa niềm thích thú tức khắc và sự mong đợi. Sự lựa chọn của đứa trẻ nhanh chóng cho phép hiểu được không chỉ tính cách của nó mà cả tương lai của nó sẽ là thế nào.

Có lẽ không một năng lực tâm lý nào có ý nghĩa căn bản hơn năng lực cưỡng lại xung lực của mình. Sự chế ngự các cảm xúc phụ thuộc vào nó, vì do bản chất của chúng, các xúc cảm phát ra nhu cầu hành động mãnh liệt. Năng lực cưỡng lại nhu cầu hành động, đè nén hành động ngay từ đầu, có lẽ là do sự ức chế của những tín hiệu rìa hướng tới vỏ não vận động, tuy rằng cách lý giải này hiện nay chỉ là suy luận thuần tuý.

Trắc nghiệm trên được nhà tâm lý học Walter Mischel tiến hành trong những năm 1960 tại một nhà trẻ ở trường Đại học Stanford, nghiên cứu này cho phép theo dõi các đối tượng trong quá trình học tập ở nhà trường5.

Một số em có thể chờ đợi người đưa kẹo trở lại sau một thời gian tưởng dài vô tận. Để khỏi chịu thua sự cám dỗ, chúng tự bịt mắt lại để không nhìn thấy cái chúng thèm muốn, chúng lấy hai cánh tay che đầu, tự nói chuyện với mình, hát, chơi, thậm chí cố ngủ. Và những đứa trẻ can đảm ấy nhận được hai cái kẹo. Những đứa khác, hiếu động hơn, thì lao tới chiếc kẹo, gần như chỉ mấy giây sau khi người đưa kẹo vừa đi khỏi.

Giá trị tiên đoán của thử thách này đã hiện rõ khi chúng trở thành

những thiếu niên. Sự khác nhau về tâm lý giữa những đứa trẻ hiếu động và những đứa trẻ khác thật nổi bật. Những đứa từng cưỡng lại được sự cám dỗ trở thành những thiếu niên sẵn sàng đương đầu với cuộc sống trong xã hội: tự tin và có thể vượt qua những rủi ro. Chúng ít hoài nghi, ít sợ hãi và ít thất bại hơn, biết giữ bình tĩnh và giữ đầu óc sáng suốt khi chịu sức ép; chúng biết chấp nhận thử thách và cố vượt qua thử thách ấy thay vì buông xuôi; chúng tin vào bản thân và tỏ ra đáng tin cậy. Chúng có nhiều sáng kiến và lao vào những kế hoạch. Hơn 10 năm sau cuộc trắc nghiệm, chúng vẫn nhận được phần thưởng của cuộc sống.

Trái lại, những đứa trẻ chộp lấy ngay một cái kẹo, khoảng một phần ba số đó, nói chung không có những phẩm chất này, ngược lại, có diện mạo tâm lý rối nhiễu hơn. Khi trở thành thiếu niên, chúng có khuynh hướng tránh tiếp xúc với người khác, bướng bỉnh, do dự, dễ phật ý vì những thất bại, thường có quan điểm tiêu cực và trong trường hợp căng thẳng, chúng thường bị tê liệt. Chúng rất hay nghi ngờ và bực tức vì "không giành được đủ", ganh ghét đố kỵ, dễ tự ái, do đó, trở thành nguồn gốc của xung đột. Và một thời gian dài, chúng vẫn không thể tự kiềm chế được.

Sự khác nhau được ghi nhận ở giai đoạn non trẻ của cuộc đời đã trở thành thang đo rất khác nhau về những năng lực xã hội và tâm lý. Năng lực trì hoãn sự thoả mãn các xung lực quyết định thành công. Khi lên 4 tuổi, một số em đã hiểu rằng, trên sân khấu xã hội, lòng kiên nhẫn thật có lợi, chúng có thể không chú ý tới sự cám dỗ trước mắt và tỏ ra kiên trì theo đuổi mục đích của mình, tức là giành được hai chiếc kẹo.

Vào cuối cấp trung học, những em đó lại là đối tượng của sự đánh giá: đứa trẻ nào biết kiên nhẫn đã trở thành học sinh giỏi hơn những đứa bạn hiếu động của chúng. Theo bố mẹ chúng, chúng có khả năng diễn đạt các ý tưởng, biết lập luận và tập trung hơn, vạch ra được và thực hiện các kế hoạch, ham học hơn như thể được thưởng về tất cả những điều đó, kết quả đậu đại học của chúng cao hơn kết quả của các đứa bạn kia khoảng 20%6.

Những kết quả giành được trong trắc nghiệm cho kẹo cho phép đoán đúng hơn trắc nghiệm IQ gấp hai lần về những đứa trẻ nào sẽ thành công trong các kỳ thi vào đại học, trắc nghiệm IQ chỉ chính xác hơn sau khi chúng học nói. Điều đó gợi lên rằng khả năng thoả mãn những ham muốn của chúng là yếu tố chủ yếu của tiềm năng trí tuệ, dù IQ như thế nào. (Sự chế ngự không tốt các xung lực cũng là chỉ dẫn tốt về các xu hướng phạm tội sau này, chỉ dẫn ấy cũng rõ hơn IQ)7. Như chúng ta sẽ thấy trong phần thứ

năm, trong khi một số người khẳng định rằng IQ không thể thay đổi, vì thế, là ranh giới cứng nhắc được áp đặt lên tiềm năng của trẻ em, thì có nhiều lý do đúng đắn để cho rằng giáo dục trí tuệ xúc cảm sẽ giúp trẻ em đạt được những năng lực tâm lý như chế ngự các xung lực và khả năng phân tích một tình huống xã hội.

Những thiên hướng tiêu cực, trở ngại cho tư duy

Tôi lấy làm lo lắng cho con trai tôi. Nó vừa gia nhập đội bóng trong trường đại học và sớm hay muộn nó sẽ bị thương. Vì không muốn nhìn thấy nó chơi bóng nên tôi không đi xem các trận đấu bóng nữa. Tôi biết điều đó làm nó thất vọng, nhưng đối với tôi thì đó lại là một sự tra tấn...

Người đàn bà nói như vậy khi bà đang chữa bệnh; bà biết rằng nỗi lo lắng ấy ngăn cản không được sống như mình muốn8. Nhưng cứ mỗi lần bà phải đưa ra quyết định như đến hay không đến dự các trận đấu bóng của con thì bà lại tưởng tượng ra điều xấu nhất. Sự lo lắng của bà chi phối cả lý trí.

Như chúng ta đã thấy, hậu quả tai hại của sự lo lắng đối với hoạt động tinh thần chủ yếu là do thiên hướng chuốc lấy lo âu. Theo nghĩa nào đó, lo âu cũng là phản ứng có ích nhưng không được hướng dẫn đúng, một sự chuẩn bị quá sốt sắng cho mối đe doạ được đoán trước. Nhưng phương pháp tập đương đầu với tai họa đoán trước ấy lại tạo ra sự bất động nhận thức tai hại khi trở thành thói quen thu hút sự chú ý và ngăn cản nó hướng tới điều khác.

Nỗi lo lắng phá huỷ trí tuệ. Sự lo lắng ảnh hưởng tới kết quả học tập ở bậc phổ thông và bậc đại học: 126 nghiên cứu về 36 nghìn học sinh đã cho thấy, người nào càng lo nghĩ nhiều, người đó càng kém thành công hơn trong học tập, dù là theo tiêu chuẩn nào: điểm trung bình cả năm, các kỳ thi từng phần hay tốt nghiệp9.

Nghiên cứu khoa học đầu tiên về sự lo sợ trong các kỳ thi đã được Richard Alpert thực hiện vào những năm 1960. Ông cho biết đã chú ý tới vấn đề này vì lúc còn đi học, tính dễ kích thích đã ảnh hưởng xấu tới kết quả học tập của ông, trong khi đồng nghiệp Ralph Haber thì lại nói rằng mình đã bị sự căng thẳng trước sự kích thích10. Những nghiên cứu này cho thấy rằng có hai loại học sinh lo lắng: những người bị sự lo lắng gây tác hại tới kết quả học tập và những người đã thành công bất chấp sự căng thẳng, thậm chí nhờ sự căng thăng mà họ càng thành công hơn11. Một điều trớ trêu của các cơ chế tâm lý: chính sự sợ hãi thúc đẩy những

sinh viên như Haber miệt mài chuẩn bị cho các kỳ thi và đưa họ tới thành công cũng là nguồn gốc thất bại ở những người khác. Với những người quá sợ hãi, như Alpert, sự lo lắng gây tổn hại cho suy nghĩ sáng suốt và trí nhớ – những điều cần thiết để thi cử hiệu quả và thành công.

Khi chúng ta lo sợ thất bại, sự chú ý sẽ suy yếu, khiến chúng ta không thể tìm được câu trả lời đúng. Những tiên đoán đen tối của chúng ta rốt cuộc lại trở thành sự thật.

Ngược lại, những người biết sử dụng xúc cảm của mình có ý thức có thể sử dụng sự lo lắng của mình – chẳng hạn, do một kỳ thi gây ra – để chuẩn bị đúng mức cần thiết và vì thế họ vượt qua thử thách và thành công. Mối liên hệ giữa sự lo lắng với kết quả thu được, kể cả những kết quả trí tuệ, tạo thành đường cong hình chữ U lộn ngược. Trên đỉnh, mối liên hệ này ở mức độ tối ưu, sự căng thẳng thần kinh ít nhất sẽ đưa lại những kết quả rõ ràng. Nhánh đi lên của chữ U lộn ngược làm người ta hờ hững và không đủ động cơ để tạo ra cố gắng cần thiết, trong khi sự lo lắng – nhánh kia của chữ U – làm cho tất cả cố gắng thành con số không.

Một trạng thái hứng khởi nhẹ nhàng, cái được các nhà tâm lý học gọi là hứng cảm nhẹ (hypomani) là điều lý tưởng đối với các nhà văn và những người hoạt động sáng tạo khác. Những hoạt động này đòi hỏi tính uyển chuyển của tư duy và tưởng tượng; trạng thái ấy nằm ở gần đỉnh hình cong chữ U. Nhưng nếu sự hứng cảm này vượt ra khỏi mọi kiểm soát để trở thành sự sôi động thật sự, như ở những người hứng cảm – trầm nhược, thì nó lại ngăn cản suy nghĩ nhất quán để có thể viết hay.

Một cách hiệu quả để giúp cho ai đó khắc phục khó khăn là kể cho anh ta nghe một câu chuyện khôi hài. Tiếng cười, cũng như tâm trạng thoải mái nói chung, làm cho tư duy được thanh thoát, tạo điều kiện cho ý tưởng liên kết và do đó cho phép khám phá ra những liên hệ phức tạp và dự đoán hệ quả của quyết định nào đó.

Hiệu quả của tiếng cười đặc biệt lớn khi người ta đụng phải vấn đề đòi hỏi trí tưởng tượng: Một nghiên cứu về những người vừa xem các băng video có phản ứng tốt hơn về trắc nghiệm suy nghĩ sáng tạo của các nhà tâm lý12. Người ta đưa một ngọn nến, một hộp diêm và một hộp kim găm và yêu cầu họ gắn cây nến lên tường sao cho khi nó cháy mà sáp không chảy xuống đất. Đa số tìm cách giải quyết vấn đề bằng cách chỉ dùng những vật đang có trong tay như vẫn thường làm. Những người vừa xem video thì hiểu rất dễ dàng rằng có cách đặc biệt để sử dụng chiếc hộp đựng kim găm và

một số người đi tới một giải pháp sáng tạo; họ gắn cái hộp vào tường và cắm cây nến vào đó.

Ngay cả những thay đổi tâm trạng nhỏ cũng ảnh hưởng tới tư duy. Một trong những lý do là nội dung trí nhớ của chúng ta phụ thuộc vào trạng thái tinh thần. Khi thoải mái, chúng ta nhớ lại những sự kiện tích cực tốt hơn; khi cân nhắc mặt được và không được của một quyết định, trí nhớ tác động thuận lợi cho sự đánh giá tình hình và thúc đẩy chúng ta mạnh hơn, chẳng hạn, thực hiện công việc hơi nguy hiểm hay phiêu lưu.

Cũng vậy, tâm trạng xấu đem lại cho trí nhớ thái độ tiêu cực và đẩy chúng ta tới chỗ đưa ra quyết định quá dè dặt hay quá thận trọng.

Những xúc cảm không bị chế ngự thường ngăn cản trí tuệ. Nhưng, như đã thấy ở Chương 5, có thể chấn chỉnh đúng. Năng lực tâm lý đó là năng lực chế ngự; nó mở đường cho các hình thức trí tuệ khác. Chúng tôi sẽ chứng minh điều này bằng cách xem xét những cái lợi của tinh thần lạc quan, thời điểm đặc biệt trong đó người ta tự vượt lên.

Khả năng và tư duy tích cực

Người ta yêu cầu các sinh viên tưởng tượng trong hoàn cảnh sau đây:

Bạn hy vọng đạt điểm cao trong kỳ thi của mình, nhưng lại chỉ đạt điểm dưới trung bình trong lần thi đầu. Bạn đã biết kết quả này từ một tuần nay. Bạn sẽ làm gì13?

Chính niềm hy vọng tạo ra sự khác biệt. Câu trả lời của những sinh viên giữ được hy vọng là họ sẽ làm việc chịu khó hơn và làm tất cả những gì có thể để nâng điểm trung bình lên. Những người tin vừa phải vào cơ may thành công của mình nói rằng họ sẽ tìm cách để nâng điểm mình lên, nhưng không quả quyết lắm. Và, như đã dự đoán, những sinh viên có ít hy vọng thì buông xuôi, nản lòng.

Vấn đề này không chỉ mang ý nghĩa lý thuyết. Khi nhà tâm lý học C.R.Snyder, tác giả nghiên cứu này so sánh kết quả đạt được của các sinh viên năm thứ nhất, những người bi quan cũng như lạc quan, ông nhận thấy rằng sức mạnh từ niềm hy vọng của họ báo trước những điểm khá hơn. Những kết quả này cũng được coi như dự báo về thành công trong thời gian học đại học của họ.

Đây là lời giải thích của Snyder: "Những sinh viên tự tin thường đặt mục tiêu cao hơn và biết làm việc say mê để đạt tới những mục tiêu đó. Khi người ta so sánh kết quả đạt được của những sinh viên có năng lực trí tuệ ngang nhau, thì chính thái độ tin tưởng vào tương lai của từng sinh viên cho phép phân biệt mỗi người"14.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy ngày càng rõ rằng "hy vọng" không chỉ làm vững lòng ta khi mọi thứ đang diễn ra tồi tệ, mà nó còn đóng vai trò rất quan trọng trong cuộc đời và ban phát những điều tốt lành như thành công về học tập ở nhà trường cũng như những công việc khó khăn khác. Về mặt lý thuyết, hy vọng chỉ là cách nhìn lạc quan theo đó mọi cái sẽ tốt đẹp hơn.

Theo nghĩa ấy, mọi thứ đều có thể có hy vọng. Một số người tin chắc, họ sẽ thoát khỏi tất cả trở ngại hoặc sẽ tìm thấy giải pháp cho mọi vấn đề của họ, trong khi những người khác cho rằng mình không thể có nghị lực, năng lực hay phương tiện cần thiết để đi tới đó. Snyder nhận xét những người tin vào tương lai của mình có một số nét chung: họ biết tự thúc đẩy và tự thuyết phục khi gặp rủi ro, rằng mọi cái rồi sẽ đâu vào đấy và họ tin chắc rằng có nhiều phương tiện để đạt được mục tiêu của mình, họ cũng đủ thông minh để chia một nhiệm vụ khó khăn thành những nhiệm vụ nhỏ dễ thực hiện hơn.

Về mặt trí tuệ xúc cảm, "hy vọng" có nghĩa là không lùi bước trước lo lắng, không buông tay hoặc chán nản khi đương đầu với khó khăn hay thất vọng. Thật vậy, những người tự tin nói chung ít lo lắng và ít bị rối nhiễu xúc cảm trong cuộc sống.

Lạc quan – động lực lớn

Năm 1988, những người ham thích bơi lội đặt hy vọng lớn vào Matt Biondi. Một số nhà báo thể thao tiên đoán anh ta có thể sánh với Mark Spita ở Thế vận hội Olympic 1972 với bảy huy chương vàng. Than ôi, Biondi chỉ giành được một huy chương đồng trong lần thử thách đầu tiên 200m bơi tự do và trong cuộc thi đấu 100m bơi bướm tiếp theo anh ta bị đấu thủ khác bơi vượt lên dẫn đầu.

Các chuyên gia bình luận thể thao cho rằng những thất bại ấy sẽ làm suy sụp tinh thần của Biondi. Nhưng anh ta đã vượt qua thất bại và giành được năm huy chương vàng. Nhà tâm lý học Martin Seligman đã làm trắc nghiệm cho Biondi trong năm đó để đánh giá tinh thần lạc quan của anh ta: tại cuộc họp được tổ chức để Biondi phát biểu có thể vượt qua kỷ lục của mình, huấn luyện

viên báo cho anh ta biết kết quả kém hơn kết quả đã thực sự giành được trước đó và yêu cầu Biondi làm lại lần nữa sau khi nghỉ ngơi, thì kết quả còn tốt hơn lần đầu vốn đã tuyệt vời rồi. Trái lại, khi những thành viên khác trong nhóm cũng được báo cho biết họ giành được những thành tích thấp hơn và họ cũng làm thêm một lần nữa, thì kết quả tồi hơn lần đầu rất nhiều15.

Lạc quan, cũng như hy vọng, đó là niềm tin chắc rằng, bất chấp thất bại và thất vọng, mọi cái rồi sẽ đâu vào đấy. Về mặt trí tuệ xúc cảm, lạc quan là trạng thái tinh thần ngăn người ta rơi vào chán nản, suy sụp và cảm giác bất lực xâm chiếm đầu óc trong thời kỳ khó khăn.

Đối với Seligman, tinh thần lạc quan thể hiện ở cách người ta tự giải thích về thành công và thất bại của mình. Người lạc quan coi thất bại bắt nguồn từ một điều gì đó có thể được thay đổi để đi thành công lần tiếp theo, còn người bi quan thì tự trách móc và gán cho nó một tính chất không thể thay đổi. Hai cách nhìn ấy tạo ra hệ quả sâu sắc về cách ứng xử của người ta trong cuộc đời. Chẳng hạn, đáp lại một sự thất vọng, những người lạc quan làm như thể mình chưa làm công việc đó, sẽ phản ứng tích cực và tự tin, như bằng cách hoàn thành kế hoạch hay tìm kiếm sự giúp đỡ và những lời khuyên; đối với họ, thất bại luôn luôn vượt qua được. Trái lại, người bi quan phản ứng với thất vọng thuộc loại đó như thể tất cả những lần sau nữa không thể tốt hơn, và vì thế, họ chẳng làm gì để lao vào giải quyết vấn đề; đối với họ, thất bại là do một sự thiếu hụt cá nhân mà họ sẽ không bao giờ thoát khỏi.

Giống như những người biết nuôi dưỡng niềm hy vọng, người lạc quan thường thành công trong học tập. Trong một nghiên cứu được thực hiện năm 1984 trên 500 sinh viên năm thứ nhất tại trường Đại học Pennsylvanie. Seligman, tác giả nghiên cứu này, khẳng định: “Các kỳ thi vào đại học sẽ nói cho bạn biết ai có tài năng, còn cách giải thích của sinh viên về những thành tích của họ cho bạn biết ai sẽ bỏ cuộc nửa chừng. Chìa khóa thành công chính là sự kết hợp một tài năng vừa phải và sự kiên trì. Điều mà các kỳ thi vào đại học không đánh giá được, đó là động lực của cá nhân. Điều người ta muốn biết, đó là cá nhân ấy có tiếp tục tiến lên sau khi anh ta trải qua thời kỳ khó khăn hay không. Cảm giác của tôi là với trí tuệ bằng nhau, thành công không chỉ phụ thuộc vào năng lực, mà còn phụ thuộc vào cả năng lực chịu đựng thất bại nữa”16.

Một minh họa rõ nhất cho khả năng thúc đẩy của tinh thần lạc quan được thấy rõ qua nghiên cứu do Seligman thực hiện ở những

người bán bảo hiểm. Để thành công trong việc bán hàng nói chung và trong việc bán bảo hiểm nói riêng, phải có khả năng chịu đựng sự từ chối của khách hàng mà vẫn giữ được nụ cười. Seligman nhận xét: Trong hai năm đầu, những người bán hàng có bản tính lạc quan bán được nhiều hơn 37% so với các đồng nghiệp có thái độ bi quan. Và trong năm thứ nhất, những người bi quan bỏ việc nhiều gấp đôi những người lạc quan.

Seligman đã thuyết phục công ty bảo hiểm tuyển một nhóm từng giành được kết quả tốt trong việc trắc nghiệm về tinh thần lạc quan nhưng lại thất bại trong trắc nghiệm tuyển chọn thông thường. Doanh số của các thành viên nhóm này trung bình vượt 21% doanh số của những người bi quan trong năm đầu, và 57% trong năm thứ hai.

Lý do khiến cho những người lạc quan khác biệt như vậy cũng cho phép hiểu được thế nào là thái độ thông minh về mặt xúc cảm. Mỗi lần người bán bị từ chối là một thất bại nhỏ. Phản ứng xúc cảm đối với những thất bại này quy định khả năng của cá nhân có tìm thấy sự dũng cảm và tính kiên trì hay không. Bị từ chối càng nhiều, tinh thần của người bán hàng dễ bị tổn thương và càng khó chịu đựng lần thất bại tiếp theo. Người bi quan khó "tiêu hóa" những thất bại mà họ coi là thất bại cá nhân ấy như "Ta chẳng đáng giá một cái đinh, ta sẽ không bao giờ bán hàng được", cách lý giải này dễ gây ra tâm lý chán nản, thất bại, thậm chí suy sụp. Ngược lại, những người lạc quan sẽ tự nhủ "Chắc là ta chưa biết bán", hoặc "Người mà ta vừa chào hàng là một kẻ khó tính". Vì anh ta cho rằng hoàn cảnh chịu trách nhiệm về thất bại chứ không phải do anh ta, nên anh ta có thể thay đổi cách tiếp cận trong lần gọi điện thoại sau. Trong khi thái độ tinh thần của người bi quan đưa tới thất vọng, thì thái độ tinh thần của người lạc quan lại làm nảy sinh hy vọng.

Thiên hướng tích cực hay tiêu cực có lẽ là một phần tính khí bẩm sinh của mỗi cá nhân. Nhưng, như chúng ta sẽ thấy ở Chương 14, tính khí có thể được điều hòa. Có thể học để trở thành lạc quan và tin vào tương lai cũng giống như để cảm thấy mình bất lực và nản chí. Hai thái độ này đều dựa trên niềm tin rằng chính ta làm chủ cuộc đời ta và có thể chấp nhận thách thức. Bằng cách đạt được sự thành thạo trong một lĩnh vực nào đó, chúng ta làm tăng thêm cảm giác về hiệu quả cá nhân của mình, lúc đó chúng ta sẵn sàng chấp nhận rủi ro và những thách thức khó khăn hơn. Và đến lượt nó, điều này làm tăng thêm cảm giác về hiệu quả cá nhân. Thái độ này cho phép chúng ta khai thác tốt hơn năng lực của mình hoặc làm những gì cần thiết để phát triển chúng.

“Trạng thái sảng khoái” – Một nhà soạn nhạc đã mô tả khoảnh khắc làm việc thoải mái nhất của mình

Bạn như đang ở trong trạng thái xuất thần đến mức không hề có cảm giác là mình đang tồn tại. Điều này vẫn thường xảy ra với tôi. Bàn tay tôi dường như tự nó viết như thể tôi chẳng liên quan tới những gì đang được viết ra. Tôi ngồi lặng ngắm tất cả những nốt nhạc với sự cảm phục và ngạc nhiên. Mọi cái như tự nó diễn ra17.

Sự mô tả này gần giống với mô tả của hàng trăm người khác – những vận động viên leo núi, nhà vô địch cờ vua, những bác sĩ phẫu thuật, những kỹ sư, những nhà lãnh đạo doanh nghiệp… Khi họ nói tới may mắn trong đó họ như vượt qua chính mình. Trạng thái này được nhà tâm lý học Mihaly Csikszentmihalyi gọi là “trạng thái sảng khoái” (flow). Các vận động viên điền kinh gọi trạng thái này là “vùng xuất thần”, đó là lúc mà sự nổi trội không cần cố gắng. Diane Roffe – Steinrotter, người đã giành được huy chương vàng Thế vận hội mùa Đông 1994, đã khẳng định rằng chị không còn giữ được ký ức nào về cuộc thi trượt tuyết ngoài việc cảm thấy mình hoàn toàn không căng thẳng: “Tôi có cảm giác mình như một thác nước.”18

Bước vào trạng thái sảng khoái, hưng phấn, đó là tuyệt đỉnh của trí tuệ xúc cảm. Khi người ta buồn phiền vì suy sụp, hoặc bồn chồn vì lo hãi, thì không thể đạt tới trạng thái sảng khóai được. Thế nhưng, tất cả mọi người, hoặc gần như thế, thỉnh thoảng cũng từng trải trạng thái hưng phấn (hay một trạng thái sảng khoái yếu hơn, chừng mực hơn) khi người ta cống hiến điều tốt đẹp nhất của bản thân mình hay khi vượt qua những giới hạn quen thuộc. Đó có thể là sự thăng hoa của tình yêu và thể chất, khi hai con người thành một sự thống nhất uyển chuyển mà tự nhiên dành cho ở mức cao nhất.

Đó là kinh nghiệm tuyệt vời khi một người hoàn toàn bị cuốn hút vào những gì mình đang làm, tập trung toàn bộ sự chú ý vào đó. Sự chú ý tập trung cao độ đến mức người đó chỉ biết có trường tri giác gắn chặt với điều mình đang làm và mất hết mọi ý niệm về thời gian và không gian. Chẳng hạn, khi bác sĩ phẫu thuật nhớ lại một ca mổ tinh vi, ông ta kinh ngạc khi biết có một mảnh trần nhà bong ra mà ông ta không hay biết gì. Trạng thái sảng khoái bị phá vỡ khi người ta suy nghĩ quá nhiều về những gì đang diễn ra, chỉ việc cho rằng: “Thật là tuyệt” cũng đủ để kết thúc cảm giác này.

Trong trạng thái thăng hoa, con người không còn nghĩ tới bản

thân, họ bị hút vào những gì mình đang làm đến mức hoàn toàn mất hết ý thức về bản thân và quên đi phiền muộn của cuộc sống thường ngày. Những phản ứng của họ hoàn toàn thích nghi với những nhu cầu thay đổi của nhiệm vụ. Và, tuy họ đã đạt tới đỉnh cao thành tích, họ không tự hỏi xem họ sẽ thành công hay thất bại, chỉ có khoái cảm thuần tuý về hành vi đã thúc đẩy họ.

Có nhiều cách để đạt tới trạng thái sảng khoái ấy. Một trong những cách này là tập trung cao độ vào nhiệm vụ phải làm. Thực chất của trạng thái sảng khoái chính là sự tập trung lớn. Nhưng, khi sự chú ý bắt đầu được tập trung, nó có sức mạnh riêng cho phép người ta không chú ý tới cơn lốc xúc cảm và thực hiện nhiệm vụ của mình dễ dàng. Trong trạng thái sảng khoái, sự chú ý vừa chùng lại, vừa rất tập trung. Hình thức tập trung này rất khác với sự chú ý trong khi người ta đang mệt mỏi hay buồn phiền, hoặc khi sự chú ý của mình bị ảnh hưởng bởi những xúc cảm chi phối khác, như lo lắng hay giận dữ.

Người ta có thể đạt tới trạng thái hưng phấn khi bắt tay vào công việc mình đã thành thạo. Như Csikszentmihalyi nói: "Người ta dường như tập trung tốt hơn khi nhiệm vụ khó hơn bình thường và phải bỏ sức mình vào nhiều hơn. Nếu nhiệm vụ ấy quá dễ, người ta sẽ buồn chán. Nếu quá khó, người ta trở nên lo lắng. Tính hưng phấn xuất hiện trong một vùng tế nhị được giới hạn bởi sự buồn chán và lo lắng."

Hưng phấn là trạng thái đem lại sự hoan hỉ cực kỳ nhẹ nhàng. Xúc cảm này dường như là sản phẩm phụ của sự tập trung, mà không có nó thì không thể đạt tới sự thăng hoa.

Khi quan sát một người ở trong trạng thái sảng khoái, ta có cảm giác những gì khó khăn nhất lại là những cái dễ dàng và thành tích đặc biệt là hoàn toàn tự nhiên. Điều đó dường như cũng đúng ở bên trong bộ não, những nhiệm vụ phức tạp nhất lại được thực hiện với chi phí nhỏ nhất về năng lượng tinh thần. Sự hưng phấn và ức chế của các vòng mạch nơ-ron hoàn toàn thích nghi với nhu cầu tức thì. Khi người ta bị cuốn hút vào những hoạt động mà sự chú ý của họ được huy động và duy trì không cần đến một nỗ lực nhỏ nhất, thì bộ não của họ vẫn "dịu lắng" nghĩa là sự hưng phấn vỏ não giảm đi20. Đó là phát hiện nổi bật, nếu người ta cho rằng trạng thái sảng khoái cho phép mình bắt tay vào những công việc khó khăn nhất, dù đó là đánh cờ với kiện tướng cờ vua hay giải bài toán phức tạp. Người ta có thể thấy rằng những nhiệm vụ khó khăn ấy đòi hỏi hoạt động vỏ não tăng lên mà không phải giảm bớt. Nhưng đặc trưng chủ yếu của trạng thái sảng khoái là nó chỉ

xuất hiện khi năng lực cá nhân được đẩy tới cùng lĩnh vực mà người ta đã có kinh nghiệm, trong đó các vòng mạch nơ-ron có hiệu quả nhất.

Sự thành thạo trong lĩnh vực nào đó là cái cho phép người ta đi vào trạng thái hưng phấn làm chủ một hoạt động, dù đó là thể chất, như leo núi hay tinh thần, như lập chương trình cho máy tính – có nghĩa là bộ não thực hiện điều đó có hiệu quả hơn. Những hoạt động được luyện tập nhiều đỏi hỏi nỗ lực ít hơn nhiều so với những hoạt động mà người ta mới học được hay vẫn còn cảm thấy quá khó. Cũng vậy, khi bộ não làm việc kém hiệu quả hơn vì mệt mỏi hay bị kích thích, thì nỗ lực của vỏ não mất đi tính chính xác, vì có quá nhiều vùng được kích động vô ích, và trạng thái nơ-ron ấy được cảm thấy như sự mất tập trung lớn. Hiện tượng này cũng xảy ra khi người ta buồn chán. Nhưng khi bộ não hoạt động với hiệu quả tối đa trong trạng thái sảng khoái, thì có sự tương ứng giữa các vùng bị kích động và những đòi hỏi của nhiệm vụ phải làm. Trong trạng thái sảng khoái, ngay cả những nhiệm vụ khó khăn dường như có thể gây ra sự thư thái hay có tác dụng điều chỉnh hơn là cảm giác làm cho người ta phải chịu đựng.

Học tập và trạng thái sảng khoái: Mô hình mới cho giáo dục

Do trạng thái sảng khoái xuất hiện ở một vùng trong đó hoạt động đỏi hỏi người ta phải huy động những năng lực của mình đến mức tối đa. Sự thành thạo của người đó càng tăng lên, thì càng phải nỗ lực để đi vào trạng thái hưng phấn. Trong một cuộc nghiên cứu 200 họa sĩ 18 tuổi sau khi họ rời Trường mỹ thuật Csikszentmihalyi đã nhận thấy, chỉ những sinh viên thích vẽ mới trở thành những họa sĩ giỏi. Những người khác, bị kích thích bởi giấc mơ nổi tiếng hay giàu có, phần lớn đã từ bỏ nghệ thuật sau khi nhận bằng tốt nghiệp.

Đối với việc tập luyện cũng vậy, trạng thái sảng khoái là điều kiện tiền đề cho thành công. Những học sinh học tập trong trạng thái sảng khoái thì thành công nhiều hơn học sinh khác. Những học sinh của một trường trung học ở Chicago chuyên về các môn khoa học, tất cả nằm trong số 5% học sinh thu được những kết quả tốt nhất trong lần kiểm tra toán – đã được các giáo viên phân loại theo năng lực thành công nhiều hơn hay ít hơn của họ. Những em kém thành công hơn cả chỉ dành khoảng 15 giờ mỗi tuần để học ở nhà, ít hơn nhiều những bạn có khả năng thành công nhất (trung bình là 27 giờ).

Sự khác nhau chủ yếu giữa hai nhóm học sinh là cảm nhận mà

việc học đem lại cho chúng. Những em có năng lực nhất cảm thấy sự tập trung và thích thú gắn liền với trạng thái sảng khoái trong gần 40% thời gian. Ở những em ít năng lực nhất, việc học đưa lại trạng thái này chỉ chiếm 16% thời gian; rất nhiều em trong số đó có cảm giác lo lắng khi nhiệm vụ vượt quá năng lực của chúng. Tóm lại, những học sinh thành công ở trường học thường hay chú ý vào việc học, vì việc học cho phép chúng đạt tới trạng thái sảng khoái. Với những em kém nhất, do không mài giũa năng lực chỉ có thể đến với chúng trong trạng thái sảng khoái, đã để mất sự thích thú về học tập. Howard Gardner, cha đẻ của lý thuyết đa thông minh, cho rằng việc sử dụng sự sảng khoái và các trạng thái tích cực của nó là phương tiện lành mạnh nhất để giáo dục lớp trẻ vì nó kích thích những trạng thái này từ bên trong mà không phải bởi sự đe doạ hay triển vọng được hưởng.

Chiến lược được áp dụng ở nhiều trường học bằng cách sử dụng mô hình nhiều trí tuệ khác nhau của Gardner chủ yếu là thiết lập phác đồ những điểm mạnh, đồng thời cố làm cho những điểm yếu của chúng trở thành điểm mạnh.

Tổng quát hơn, mô hình về trạng thái sảng khoái gợi lên rằng, trong trường hợp lý tưởng, việc đạt được sự thành thạo hay một khối tri thức phải được thực hiện tự nhiên, vì trẻ em được thu hút vào lĩnh vực đánh thức hứng thú của nó tự phát, nói cách khác, vào những gì chúng yêu thích. Sự đam mê ban đầu ấy sẽ cho phép trẻ về sau đạt được những kết quả đặc biệt, vì chúng hiểu rằng sự kiên trì sẽ cho phép chúng đạt tới trạng thái sảng khoái. Và vì chúng phải tự vươn lên để duy trì trạng thái này, đòi hỏi ấy trở thành sự kích thích làm đúng như thế và sẽ làm cho trẻ em sung sướng. Cách quan niệm ấy về giáo dục rõ ràng tích cực hơn so với những cách tiếp cận truyền thống. Do đó, việc nghiên cứu trạng thái uyển chuyển là cách thức nhân đạo hơn, tự nhiên hơn và chắc chắn là hiệu quả hơn để đưa các xúc cảm phục vụ cho giáo dục.

Điều này xác nhận rằng khả năng định hướng xúc cảm vào mục đích nhất định là năng lực hàng đầu. Dù để chế ngự những xung lực của mình hay trì hoãn sự thoả mãn ham muốn, để kiểm soát tâm trạng của mình nhằm tạo thuận lợi cho tư duy thay vì ngăn cản nó, để tự khuyến khích phải kiên trì mà không để bị nản lòng vì thất bại, để đạt tới trạng thái sảng khoái và có hiệu quả hơn, tất cả những điều đó nhấn mạnh khả năng của xúc cảm trong việc định hướng những gì chúng ta đang làm.

7

NGUỒN GỐC CỦA SỰ ĐỒNG CẢM

Đồng cảm dựa vào ý thức về bản thân; khi chúng ta càng nhạy cảm với xúc cảm của mình, thì chúng ta càng hiểu rõ cảm xúc của người khác . Những người không có khả năng diễn đạt xúc cảm đều không có ý niệm nào về những gì họ cảm thấy và hoàn toàn không hiểu được những gì người khác cảm thấy. Về mặt tình cảm, họ không có "tai"; họ không cảm nhận được những nốt nhạc và những hợp âm xúc cảm nằm trong lời lẽ và cử chỉ của người khác dù là một sự đổi giọng, một sự im lặng hay một cơn giận dữ bùng nổ.

Bị chính xúc cảm của mình làm cho bối rối, những người không có khả năng diễn đạt xúc cảm cũng bị xúc cảm của người khác làm bối rối. Tình trạng không cảm nhận được xúc cảm của người khác là thiếu sót nghiêm trọng về trí tuệ xúc cảm và là khiếm khuyết bi thảm về cái được người ta coi là "tính người". Trong các mối quan hệ của con người, ân cần, sự trìu mến bắt nguồn từ sự hòa hợp với người khác và khả năng đồng cảm.

Người ta hiếm khi thể hiện những xúc cảm của mình bằng lời lẽ mà bằng nhiều cách khác. Hiểu xúc cảm của người khác bằng trực giác, trước hết là giải được tín hiệu không lời như giọng nói, cử chỉ, biểu hiện nét mặt v.v... Nhà tâm lý học Robert Rosenthal đã tưởng tượng ra PONS (phác đồ diễn đạt cảm xúc không lời – Profile of Nonverbal Sensitivity), một trắc nghiệm cho phép đánh giá sự đồng cảm nhờ hàng loạt băng video về một cô gái biểu hiện những tình cảm khác nhau, như sự ghê tởm hay sự trìu mến của người mẹ , từ một cơn ghen đến việc xin lỗi, từ lòng biết ơn đến sự cảm phục. Trong một vài cảnh, tất cả biểu hiện tình cảm khác đều bị xoá bỏ, chỉ trừ biểu hiện nét mặt. Trong những cảnh khác,

người ta chỉ cho thấy những cử động của thân thể, v.v... để cho người xem phải nhận ra xúc cảm từ kênh không lời nào đó.

Trắc nghiệm được thực hiện với 700 người Mỹ và ở 18 quốc gia khác cho thấy, năng lực lý giải các tình cảm từ những chỉ dẫn không lời làm cho các xúc cảm của mình thích nghi với tình huống nhất định, được người khác ưa thích hơn, làm cho chúng cởi mở hơn và, tất nhiên, nhạy cảm hơn. Nói chung, phụ nữ thường tỏ ra dễ đồng cảm hơn nam giới. Và những đối tượng có kết quả tốt hơn trong trắc nghiệm cho thấy họ đã giữ được những liên hệ tốt nhất với những người khác giới. Có gì phải ngạc nhiên khi sự đồng cảm là con chủ bài trong đời sống tình yêu không?

Giống như những thành tố khác của trí tuệ xúc cảm. Tính độc lập của sự đồng cảm đối với trí tuệ lý thuyết đã được trắc nghiệm PONS thích hợp với trẻ em xác nhận. Trên 1011 em được trắc nghiệm, những em có năng lực hiểu tình cảm nhờ vào tín hiệu không lời là những em được yêu quý nhất trong trường, những em ổn định nhất về tâm lý . Chúng cũng đạt được những kết quả học tập tốt, dù mức IQ trung bình của chúng không cao hơn những em chậm hiểu những thông điệp không lời, điều đó khiến người ta nghĩ rằng sự làm chủ năng lực đồng cảm này làm cho việc học tập dễ dàng hơn (hay thu hút sự yêu mến của các giáo viên).

Giống như từ ngữ là phương thức biểu hiện tư duy lý tính, tín hiệu không lời là phương thức biểu hiện xúc cảm. Khi lời lẽ của ai đó ngược lại với cách biểu hiện giọng nói, với những cử chỉ hay kênh không lời khác, thì sự thật của xúc cảm này là ở cách anh ta nói chứ không phải ở những gì anh ta nói. Về mặt giao tiếp, quy tắc chung là ít nhất có tới 90% thông điệp xúc cảm không được biểu hiện bằng lời. Và những thông điệp ấy có thể là sự lo sợ trong giọng nói, sự bực mình thể hiện bằng cử chỉ mạnh, bao giờ cũng được cảm nhận gần như vô thức.

Sự đồng cảm biểu hiện như thế nào?

Khi nhìn thấy đứa bạn ngã xuống đất, Hope, đứa bé chín tháng tuổi, liền khóc tướng lên và bò tới chỗ mẹ để được an ủi, như thể mẹ nó sẽ cảm thấy nó bị đau. Michael, 15 tháng đi tìm con gấu bông để đưa cho bạn nó là Paul đang khóc; vì Paul vẫn khóc, nó lại đưa cho bạn cả cái khăn to để Paul đắp cho con gấu kia. Hai biểu hiện nhỏ đầy sự thiện cảm và ân cần ấy cho thấy, sự đồng cảm có nguồn gốc từ khi chúng ta còn rất nhỏ. Ngay từ lúc mới đẻ, những đứa bé đã cảm thấy buồn khi nghe thấy đứa bé khác khóc, một

phản ứng được một số người coi là dấu hiệu báo trước sự đồng cảm.

Các nhà tâm lý học về lứa tuổi trẻ thơ đã khám phá ra rằng trẻ em biết buồn vì đồng cảm với bạn trước khi có ý thức đầy đủ về việc chúng là những cá thể khác nhau. Chỉ vài tháng sau khi đẻ, khi nghe thấy một đứa khác khóc, chúng cũng tỏ ra bối rối và trào nước mắt như chính chúng đang gặp phải rắc rối. Khoảng một tuổi, chúng bắt đầu hiểu những nỗi buồn ấy không phải là của chúng mà của một đứa khác, nhưng bao giờ cũng đưa lại ấn tượng là chúng không biết làm thế nào để giúp bạn nguôi đi. Chẳng hạn, trong các cuộc khảo sát của nhà tâm lý học Martin L.Hoffman, đứa bé một tuổi yêu cầu mẹ nó an ủi đứa bạn đang khóc, ngay cả khi mẹ đứa bạn này vẫn có mặt trong phòng. Sự bối rối này cũng hiện ra khi những đứa trẻ lên một bắt chước sự buồn bã của một đứa khác, có lẽ để hiểu rõ hơn xem nó cảm thấy như thế nào. Ví dụ, nếu thấy một đứa bé bị đau ở ngón tay, thì đứa kia liền đưa ngón tay vào miệng để xem nó có bị đau không. Khi nhìn thấy mẹ khóc, đứa bé cũng chùi mắt mình tuy nó không khóc.

Người ta gọi ứng xử này là một sự bắt chước động (motor mimicry), để mô tả điều đó mà nhà tâm lý học E.B. Tichener đưa ra thuật ngữ đồng cảm (empathy) trong những năm 1920. Theo lý thuyết của Titchener, đồng cảm bắt nguồn từ kiểu bắt chước xúc cảm thể chất của người khác, sự bắt chước mà sau đó gợi lên chính những xúc cảm ấy ở bản thân mình.

Sự bắt chước động biến mất khỏi danh mục tâm lý của trẻ em khi chúng được hai tuổi rưỡi, lúc chúng hiểu nỗi đau của người khác là khác với của chúng và lúc chúng có thể bắt đầu an ủi người khác. Đây là minh họa rõ rệt về hiện tượng này, lấy từ nhật ký của một người mẹ:

Đứa con của một bà hàng xóm khóc... Jenny xán gần lại và đưa cho nó những chiếc bánh nhỏ. Nó theo dõi thằng bé kia đang bắt đầu rên rỉ. Rồi nó thử vuốt ve mái tóc thằng bé, nhưng thằng bé lùi ra... Thằng bé đã nín, nhưng Jenny dường như vẫn lo lắng. Nó lại đưa đồ chơi và vỗ vỗ thân mật lên đầu và lên vai thằng bé .

Ở giai đoạn phát triển này, trẻ em bắt đầu tự phân biệt nhau bằng sự nhạy cảm tương đối rõ đối với các xúc cảm của người khác. Một số, như Jenny, thì rất nhạy cảm, trong khi một số khác lại không chú ý. Một loạt nghiên cứu do Marian Radke – Yarrow và Carolyn Zahn – Waxler thực hiện tại Viện nghiên cứu quốc gia Mỹ về sức khoẻ tinh thần, đã cho thấy rằng những sự khác nhau trong biểu

hiện đồng cảm phần lớn là do cách bố mẹ dạy dỗ con mình. Trẻ biết đồng cảm hơn khi bố mẹ làm chúng chú ý tới hậu quả từ hành vi xấu của chúng đối với những đứa trẻ khác ("Xem này, con đã làm cho bạn buồn đấy", thay vì: "Mày đã làm một điều thật tệ hại"). Hai nhà nghiên cứu nữ này cũng nhận xét rằng sự đồng cảm nảy sinh ở trẻ em khi chúng nhìn thấy người khác phản ứng như thế nào đó với nỗi buồn của người khác. Bằng cách bắt chước những điều chúng nhìn thấy, trẻ em có được một loạt những phản ứng đồng cảm, đặc biệt là khi chúng đến giúp cho những đứa bạn đang buồn.

Đứa trẻ hòa hợp

Sarah đẻ sinh đôi, Mark và Fred. Theo chị, Mark giống mình hơn còn Fred thì giống bố hơn, điều đó có lẽ giải thích cho những đối xử khác nhau rất tinh tế của chị dành cho hai đứa con trai nhỏ. Khi chúng được 3 tháng, Sarah thường cố đón bắt cái nhìn của Fred rồi lại quay mặt đi. Khi chị nhìn đi chỗ khác, Fred lại nhìn chị, và vòng quay ấy cứ tiếp tục – cuối cùng Fred thường oà lên khóc. Ngược lại, Sarah không hề bắt Mark phải nhìn mình như thế. Nó có thể thôi nhìn khi nó muốn, mà không hề bị mẹ nài ép.

Đó là ứng xử vô hại nhưng lại cho thấy những hậu quả nghiêm trọng. Một năm sau, Fred thường hay lo sợ và lệ thuộc hơn Mark; nhất là nó thường biểu lộ sự sợ hãi này bằng cách ngừng tiếp xúc bằng mắt với người khác. Trái lại, Mark nhìn thẳng vào mắt người khác; khi nó muốn ngừng tiếp xúc, nó nhè nhẹ quay đầu đi với một nụ cười quyến rũ.

Những quan sát trên đã được Daniel Stern, nhà tâm thần học ở trường Đại học Cornell, thực hiện . Daniel bị thu hút bởi những trao đổi lặp đi lặp lại và khó nhận thấy giữa bố mẹ và con cái; ông cho rằng cơ sở của đời sống tình cảm đã được thể hiện trong những khoảnh khắc thân thiết ấy. Những thời điểm quyết định là những thời điểm mà đứa con thấy rằng xúc cảm của nó được đền bù lại, theo quá trình được Daniel gọi là sự hòa hợp (attunement). Mẹ của hai đứa trẻ sinh đôi hòa hợp với Mark, nhưng lại không hòa hợp về xúc cảm với Fred. Daniel cho rằng sự lặp đi lặp lại vô số khoảnh khắc hòa hợp hay lệch pha giữa bố mẹ và con cái quyết định việc con cái, khi trở thành người lớn, sẽ điều chỉnh quan hệ tình cảm với người thân của chúng như thế nào.

Sự hòa hợp diễn ra trầm lặng, theo nhịp độ của những quan hệ. Daniel đã nghiên cứu nó với sự chuẩn xác tinh vi bằng cách ghi lại ứng xử giữa bà mẹ và con cái trong nhiều giờ liền. Ông nhận thấy

rằng sự hòa hợp cho phép các bà mẹ làm cho con mình biết rằng mình hiểu được những gì chúng đang cảm nhận. Chẳng hạn, khi đứa con kêu lên vì thích thú, người mẹ xác nhận thông điệp này bằng cách vừa lắc nhẹ đứa con vừa tỉ tê với nó, hay cất cao giọng ngang với tiếng kêu của đứa con. Trong loại trao đổi này, thông điệp xác nhận của người mẹ phù hợp với mức độ hưng phấn của đứa bé.

Sự hòa hợp rất khác với sự bắt chước đơn thuần. Nếu chỉ muốn bắt chước một đứa bé – Daniel nói, thì điều đó chỉ có nghĩa là biết được những gì nó làm mà không phải những gì nó đang cảm thấy. Để nó hiểu rằng mình biết những gì nó cảm thấy, thì tự mình phải biểu hiện những tình cảm của đứa bé bằng một cách khác.

Ở người lớn, tình yêu thể chất là một phần của sự hòa hợp, Daniel viết: "Dựa vào sự cảm nhận trạng thái chủ quan của người kia: ham muốn và ý định được chia sẻ với nhau, trạng thái hưng phấn tăng lên đồng thời. Những người yêu nhau đáp lại nhau kịp thời, đem lại cảm giác ngụ ý của sự hòa hợp sâu sắc." Khi họ thoả mãn, những quan hệ tình dục là hành vi đồng cảm lẫn nhau; còn khi không thoả mãn, thì không có sự chia sẻ cảm xúc ấy.

Sự lệch pha và những hậu quả của nó

Theo Daniel, chính nhờ có kinh nghiệm lặp đi lặp lại về sự hòa hợp mà đứa bé hiểu rằng người khác có muốn chia sẻ xúc cảm với nó hay không. Sự hiểu biết này dường như xuất hiện vào lúc được 8 tháng, khi đứa bé biết mình khác với những người khác và sẽ tiếp tục được bồi đắp bằng những quan hệ thân thiết của nó suốt cả đời. Khi bố mẹ không hòa hợp với con mình, thì sẽ có hậu quả rất xấu. Trong một thí nghiệm, Daniel yêu cầu các bà mẹ tăng hay giảm các phản ứng của họ đối với tình cảm mà con mình biểu hiện, thay vì làm cho sự phản ứng ấy hòa hợp. Những đứa con ngay lập tức biểu lộ sự thất vọng và buồn rầu.

Thiếu sự hòa hợp giữa bố mẹ và con cái trong thời gian dài sẽ gây ảnh hưởng sâu sắc tới tình cảm của những đứa con. Khi bố (mẹ) không biểu lộ chút đồng cảm nào đối với biểu hiện xúc cảm nào đó của đứa con như vui, buồn, thích được mơn trớn, thì đứa con bắt đầu tránh bộc lộ xúc cảm ấy và cuối cùng không còn cảm nhận được nó nữa. Chính vì thế, cả những mảng xúc cảm thân thiết cũng có thể bị xoá đi, nếu biểu hiện của những tình cảm ấy vẫn tiếp tục bị làm mòn đi công khai hoặc ngấm ngầm.

Trẻ em có thể bị ảnh hưởng một số tình cảm tiêu cực từ những

người chung quanh chúng. Ngay cả những đứa rất nhỏ cũng cảm nhận được thái độ của người mẹ suy sụp tinh thần khi họ chơi với chúng và chúng hay bộc lộ sự giận dữ và buồn rầu hơn, ít hiếu kỳ và hứng thú hơn những đứa bé có mẹ không bị suy sụp tinh thần .

Cái giá phải trả cho sự thiếu hài hòa về xúc cảm thời thơ bé có thể quá lớn, và không chỉ đối với đứa trẻ. Một nghiên cứu về những tội phạm đặc biệt hung ác và dữ tợn cho thấy, chúng đều được nuôi trong các gia đình hay nhà trẻ mồ côi theo cách giống nhau, mà do đó khả năng về quan hệ xúc cảm hài hòa chắc chắn ở mức thấp nhất .

Nếu sự thờ ơ xúc cảm dường như dẫn đến xói mòn sự đồng cảm, thì bạo lực tâm lý nhất là sự tàn bạo tinh thần và thể chất, những sự sỉ nhục và hung bạo dường như đưa tới kết quả ngược lại. Những đứa trẻ phải chịu sự gây hấn tinh thần ấy có thể trở nên nhạy cảm quá mức, bằng thái độ nghi ngờ sau chấn thương với những chỉ số nguy hại. Sự ám ảnh về tình cảm của người khác là đặc trưng của những người vốn là nạn nhân của bạo lực tâm lý thời thơ ấu nên đã hiểu rõ những biến đổi đột ngột thăng trầm về tâm trạng mà đôi khi người ta gọi là "sự rối nhiễu của nhân cách". Nhiều người trong số đó có năng khiếu hiểu được những gì người khác cảm nhận9.

Thần kinh học về sự đồng cảm

Như thường xảy ra trong thần kinh học, những bệnh nhân có các triệu chứng lạ đã cho thấy những chỉ báo đầu tiên về sự đồng cảm của não. Bản báo cáo năm 1975 đã phân tích trường hợp những bệnh nhân có nhiều thương tổn ở phần bên phải các thùy trán, những người này không thể hiểu được thông điệp tình cảm thể hiện ở giọng nói của người nói chuyện với họ, nhưng lại hoàn toàn có thể hiểu được những lời của người đó. Đối với họ, một tiếng "cảm ơn" châm chọc, một tiếng "cảm ơn" chân thành và một tiếng "cảm ơn" bực bội đều mang ý nghĩa giống nhau. Một bản báo cáo khác năm 1979 mô tả những bệnh nhân có tổn thương ở các vùng khác tại bán cầu phải, họ lại mắc chứng thiếu hụt rất khác về sự cảm nhận xúc cảm của chính họ. Những người này không thể diễn đạt được xúc cảm của mình bằng giọng nói hay cử chỉ. Họ có ý thức về xúc cảm của mình, nhưng không thể diễn đạt chúng. Những vùng vỏ não bị tổn thương có liên hệ chặt chẽ với hệ thống rìa, như các tác giả đã nhận xét.

Những nghiên cứu này xuất phát từ bài viết của nhà tâm thần học Leslies Brothers về sinh học đồng cảm10. Điểm qua những dữ

kiện thần kinh học và những nghiên cứu so sánh, Brothers đã đồng nhất hạnh nhân và những liên kết của nó với vùng liên tưởng của vỏ não thị giác như một bộ phận của vòng mạc não chính chịu trách nhiệm về sự đồng cảm.

Phần lớn những dữ kiện thần kinh được lấy từ nghiên cứu trên động vật, đặc biệt là loài khỉ. Việc những con khỉ biểu lộ sự đồng cảm hay sự "giao tiếp xúc cảm" như Brothers gọi được chứng minh không chỉ bằng quan sát mà bằng cả kinh nghiệm, như ví dụ sau đây: người ta tập cho những con khỉ rhesus sợ một tín hiệu âm thanh bằng cách liên kết nó với sự phóng điện. Những con khỉ này học cách tránh sự phóng điện bằng cách tựa vào đòn bẩy mỗi lần nghe thấy tín hiệu. Sau đó, người ta đặt các cặp khỉ vào những chuồng tách xa nhau, phương tiện giao tiếp duy nhất của chúng chỉ là vòng mạch khép kín của truyền hình, cho phép chúng nhìn thấy mặt con vật kia trên màn hình. Một trong hai con khỉ sau khi nghe thấy tín hiệu đáng ngại kia, thì biểu lộ sự sợ hãi. Con khỉ còn lại, nhìn thấy biểu hiện sợ hãi ấy, liền tựa vào đòn bẩy để ngăn sự phóng điện – một hành vi đồng cảm.

Sau khi đã thấy những con khỉ ấy có thể đọc được xúc cảm trên mặt đồng loại, các nhà nghiên cứu cắm những điện cực rất nhỏ vào não chúng. Những điện cực này cho phép ghi nhận hoạt động của nơ-ron. Bằng cách ghi nhận hoạt động của các nơ-ron của vỏ não thị giác và của hạnh nhân, người ta nhận thấy khi cho một con khỉ nhìn thấy mặt con khỉ kia, sự phóng nơ-ron sẽ xảy ra trong vỏ não thị giác, rồi trong hạnh nhân. Như chúng ta đã biết, hành trình này là lối đi quen thuộc của thông tin kích thích xúc cảm. Nhưng điều đáng ngạc nhiên trong kết quả nghiên cứu này là chúng cho phép nhận biết các nơ-ron của vỏ não thị giác chỉ phản ứng với biểu hiện trên mặt, hay với cử chỉ riêng biệt, như sự nhăn mặt đe doạ hay khiếp hãi, hay một tư thế phục tùng. Những nơ-ron này khác với nơ-ron khác trong vùng thường phản ứng với bộ mặt thân thuộc. Điều đó chỉ ra rằng, ngay từ đầu, bộ não được tạo ra để phản ứng với biểu hiện của các xúc cảm, điều đó cũng có nghĩa: đồng cảm là một sự kiện sinh học.

Những nghiên cứu của nhà tâm lý học Robert Levenson cho thấy ở con người, sự đồng cảm dựa vào cơ sở sinh lý tương tự. Levenson nghiên cứu các cặp vợ chồng đang cố đoán xem phía đối phương cảm thấy như thế nào khi đang cãi nhau kịch liệt11. Phương pháp thật đơn giản: các cặp vợ chồng được chụp phim và những phản ứng sinh lý của họ được đo khi họ cãi nhau. Sau đó, mỗi bên xem phim và mô tả xúc cảm mà mình lần lượt cảm thấy. Rồi xem lại phim để thử giải mã những xúc cảm của người kia.

Câu trả lời của các đối tượng tỏ ra chính xác nhất khi phản ứng tâm lý của họ theo sát sự tiến triển của cuộc cãi cọ. Khi người chồng hay người vợ đổ mồ hôi đầm đìa, thì mồ hôi của người kia cũng chảy ròng ròng. Khi tim người kia đập chậm lại, tim người này cũng vậy. Tóm lại, cơ thể họ bắt chước phản ứng sinh lý tinh vi và luôn luôn thay đổi của người kia. Khi những phản ứng sinh lý của người xem phim chỉ lặp lại đúng như phản ứng đã có khi cãi nhau, người xem khó đoán đúng những gì người kia cảm thấy. Chỉ có sự đồng cảm khi phản ứng sinh lý của các cặp vợ chồng diễn ra đồng thời.

Từ đó có thể suy ra rằng khi bộ não xúc cảm bắt cơ thể có phản ứng mạnh, chẳng hạn, một cơn giận – thì ít hoặc không có sự đồng cảm. Sự đồng cảm đòi hỏi năng lực tiếp nhận và sự yên tĩnh đủ để những tín hiệu tinh tế thể hiện tình cảm của người kia có thể được nhận biết và bắt chước.

Đồng cảm và đạo đức: Nguồn gốc của sự vị tha

"Đừng bao giờ tìm hiểu xem chuông nguyện hồn ai: nó nguyện hồn người đó". Trong câu nói nổi tiếng này, John Donne diễn đạt thực chất của mối quan hệ thống nhất giữa sự đồng cảm và lòng nhân từ: cảm nhận được nỗi đau của người khác, đó là quan tâm tới chính bản thân mình. Theo nghĩa đó, đồng cảm là cái ngược lại với ác cảm. Có nên nói dối để khỏi làm tổn thương tình cảm của một người thân không? Có nên giữ lời hứa đến thăm một người bạn bị ốm hay chấp nhận một lời mời ăn trưa vào phút cuối cùng không? Có nên giả tạo duy trì sự sống của người nào đó không?

Những câu hỏi đạo đức ấy được Martin Hoffman đặt ra khi tiến hành nghiên cứu về sự đồng cảm, và ông cho rằng phán xét đạo đức bắt nguồn từ tình cảm này, do đồng cảm với những người đang khổ sở vì gặp nguy hiểm hay thiếu thốn và, do đó, chia sẻ nỗi đau khổ của họ mà người ta bị thúc đẩy tới chỗ giúp đỡ họ12. Hoffman cho rằng chính năng lực đồng cảm, đặt mình vào địa vị của người khác đưa người ta đến chỗ tôn trọng một số nguyên tắc đạo đức.

Theo Hoffman, sự đồng cảm phát triển từ thời thơ ấu. Khi được 1 tuổi, đứa trẻ cảm thấy buồn rầu mỗi khi nó nhìn thấy một đứa khác ngã hoặc khóc. Sau năm đầu tiên, khi nó bắt đầu biết tới sự hiện diện riêng của nó, nó cố giải khuây cho đứa bé kia bằng cách đưa một con gấu bông, chẳng hạn. Từ 2 tuổi, nó bắt đầu hiểu rằng tình cảm của người khác là khác với của nó, và nó trở thành nhạy cảm hơn với những tín hiệu cho thấy người khác đang cảm thấy

gì. Ở giai đoạn này, nó có thể hiểu được rằng cách tốt nhất để giúp đứa trẻ khác hết khóc có lẽ là tôn trọng bản lĩnh của nó và đừng quá chú ý tới nước mắt của nó.

Sự đồng cảm đạt tới hình thức hoàn chỉnh nhất vào lúc kết thúc tuổi thơ, khi đứa trẻ hiểu rằng nỗi buồn có thể không chỉ là tình thế trước mắt mà còn là sự nhìn nhận thân phận hay vị thế của một người nào đó trong cuộc đời, đó có thể là nguồn gốc thường xuyên của sự đau khổ. Phát triển tinh thần tới mức này, nó có thể đồng cảm với đau khổ của cả một nhóm, như những người bị loại trừ. Vào tuổi niên thiếu, sự hiểu biết này có thể làm tăng thêm niềm tin đạo đức vững chắc hướng tới ý chí đấu tranh chống lại bất hạnh và bất công.

Sống không đồng cảm: Tâm lý và đạo đức của kẻ chống xã hội

Eric Eckardt, vệ sĩ của nữ vận động viên trượt băng Tonya Harding, là chủ mưu một tội ác bỉ ổi. Hắn thuê bọn lưu manh tấn công Nancy Kerrigan, đối thủ chính của Harding tại Thế vận hội 1994. Bị thương ở đầu gối, Kerrigan không thể luyện tập trong những tháng quyết định trước cuộc thi. Nhưng khi Eckardt thấy Kerrigan khóc nức nở trên truyền hình, hắn lấy làm hối hận và thú nhận điều bí mật của mình với một người bạn, đưa tới chỗ bọn thủ phạm bị bắt. Đó là sức mạnh của sự đồng cảm.

Nhưng nói chung, thủ phạm của những tội ác bỉ ổi đều hoàn toàn không có sự đồng cảm. Bọn trộm cắp, bọn hiếp dâm trẻ em và tội phạm bạo lực gia đình khác thường có chung đặc điểm ấy. Việc chúng không thể cảm nhận được nỗi đau khổ của các nạn nhân cho phép chúng tự dối mình để biện minh cho tội ác của chúng. Chẳng hạn, bọn hiếp dâm tự nhủ: "Phụ nữ mơ ước được hiếp dâm" hoặc "Nếu cô ta chống cự, thì đó là làm ra vẻ khó khăn mà thôi"; bọn hiếp dâm trẻ em nghĩ: "Ta không làm điều ác với nó, ta dạy cho nó làm tình", hoặc: "Đó là cách để biểu lộ sự trìu mến"; còn những ông bố bà mẹ đánh đập con mình lại tự nhủ: "Đó là ta dạy cho nó một bài học đích đáng". Những sự biện minh ấy được họ lặp đi lặp lại khi hành hạ nạn nhân của mình.

Đôi khi, sự thiếu đồng cảm đúng lúc lại có thể là "ưu điểm" trong một số "nghề nghiệp" như viên cảnh sát phụ trách thẩm vấn chẳng hạn. Những người đã từng làm tra tấn dưới chế độ chuyên chế giải thích việc họ đã học cách tách khỏi những xúc cảm của nạn nhân như thế nào để thực hiện "nhiệm vụ" của mình. Có nhiều con đường dẫn tới chỗ dùng thủ đoạn.

Một trong những biểu hiện đáng lo ngại nhất của sự thiếu đồng cảm đã được phát hiện ngẫu nhiên trong nghiên cứu về bạo lực vợ chồng. Những nghiên cứu này đã tìm thấy sự dị thường sinh lý ở những anh chồng dữ tợn nhất, những kẻ thường xuyên đánh vợ, hoặc doạ giết vợ bằng một con dao hay một khẩu súng: những kẻ đó hành động lạnh lùng và có tính toán hơn là bị cơn cuồng nộ chi phối13. Chính vào lúc cơn giận dữ của họ trào lên, sự dị thường ấy xuất hiện: nhịp tim họ chậm lại thay vì đập nhanh lên, như lẽ ra phải thế. Nói cách khác, họ bình tĩnh về mặt sinh lý ngay cả khi họ trở nên gây hấn và tàn bạo hơn. Bạo lực của họ dường như là hành vi khủng bố có tính toán, khống chế vợ họ bằng sợ hãi.

Khác với những người đàn ông khác cũng đánh vợ, họ có xu hướng bạo lực hơn ở bên ngoài gia đình và thường tham gia ẩu đả, hoặc thường đánh nhau với các đồng nghiệp hay bạn bè. Mặt khác, trong khi phần lớn những người đàn ông đánh vợ làm điều đó lúc cơn giận dữ nổi lên thì những kẻ này thường tấn công vợ chẳng vì lý do rõ ràng nào.

Một số nhà nghiên cứu về những tên tội phạm mắc bệnh tâm thần cho rằng cách thực hiện tội ác lạnh lùng như thế, cũng như việc thiếu đồng cảm của chúng là do khuyết tật nơ-ron mà có. Một nguồn gốc sinh lý của bệnh tâm thần đã được phát hiện theo hai cách khác nhau, nhưng cả hai đều chịu ảnh hưởng của các vòng mạch nơ-ron dẫn tới hệ thống rìa. Trong một thí nghiệm, người ta đã ghi các sóng não của các đối tượng trong khi họ cố đọc những từ mà thứ tự chữ cái đã bị đảo lộn. Các từ hiện ra rất nhanh, chỉ trong khoảng một phần mười giây. Phần lớn đã phản ứng khác nhau với từ ngữ mang nội hàm xúc cảm, như "giết" và với những từ trung tính, như ghế: họ tìm thấy nhanh hơn lời giải đối với những từ mang tính xúc cảm và các sóng não của họ có dạng chuyển động đặc trưng, không thấy có ở từ trung tính. Nhưng những người mắc bệnh đa nhân cách không bao giờ có phản ứng như vậy: các sóng não của họ không có chuyển động đặc biệt nào để phản ứng với những từ mang tính xúc cảm, cũng không phản ứng với các từ đó nhanh hơn. Tất cả những điều này cho thấy có sự cắt đứt các vòng mạch giữa vỏ não ngôn từ (nhận biết các từ) và não rìa (gắn với một xúc cảm).

Theo Robert Hara, nhà tâm lý học Canada đã thực hiện các nghiên cứu này, những kết quả ấy cho thấy người mắc bệnh tâm thần chỉ có hiểu biết hời hợt về các từ mang tính xúc cảm, còn tính trơ ì của người mắc bệnh nhân cách, theo Hare, một phần là do đặc điểm dị thường trong hoạt động của hạnh nhân và các vòng mạch liên kết: những người mắc bệnh đa nhân cách, lúc sắp nhận sự

phóng điện, không hề tỏ ra một dấu hiệu sợ hãi nào. Vì đau đớn không gây ra một chút sợ hãi nào ở người mắc bệnh tâm thần, nên Hare cho rằng họ không sợ sẽ bị trừng phạt vì hành vi của mình. Và bởi vì chính họ không cảm thấy một chút sợ hãi nào, nên họ cũng không đồng cảm với nỗi sợ hay đau đớn từ nạn nhân của họ.

8

NGHỆ THUẬT HÒA HỢP VỚI NGƯỜI KHÁC

Len, 5 tuổi đã tức điên lên với Jay, đứa em trai hai tuổi rưỡi vì phá những hình lắp ghép của nó. Tức giận, nó cắn Jay khiến thằng em khóc thét. Mẹ chúng mắng Len, bắt nó cất đồ chơi đi. Như phải chịu sự bất công ghê gớm, Len oà khóc nức nở. Mẹ nó vẫn còn bực mình, không dỗ nó.

Jay băn khoăn với những tiếng khóc của anh trai, nó quay sang an ủi anh mình:

– Đừng khóc, Len – Jay van xin. Đừng khóc nữa...

Nhưng Len vẫn khóc. Can thiệp không xong, Jay cầu cứu mẹ:

– Mẹ! Xem Len vẫn khóc kìa. Len vẫn khóc kìa!

Rồi quay sang anh, nó học kiểu mẹ vỗ vỗ anh mình và nói với giọng dịu dàng:

– Thôi, đừng khóc nữa!

Nhưng Len vẫn nức nở. Jay thử dùng thủ thuật khác, nó giúp anh xếp lại các hình lắp ghép.

Chẳng ăn thua gì. Jay chưa chịu thua và thay đổi phương pháp. Nó đưa cho anh trai chiếc ô tô nhỏ xíu và cố làm cho anh quên đi tấn kịch vừa rồi:

– Xem này, có một hình người ngồi trong xe này. Đó là cái gì thế, Len? Cái gì thế?

Vẫn chưa nguôi, nước mắt Len vẫn trào ra. Mẹ nó lại giở trò đe doạ cổ điển:

– Mày muốn ăn roi hả?

Len lắc đầu.

– Vậy thì nín ngay – Mẹ nó chưa hết bực mình, nói với giọng kiên quyết.

Qua tiếng khóc nức nở, Len lẩm bẩm: "Con sẽ thôi", giọng thê thảm và hổn hển.

Điều đó khiến cho Jay thử dùng một thuật cuối cùng nữa: bắt chước giọng ra oai của mẹ, nó doạ:

– Đừng khóc nữa, Len. Nếu không sẽ ăn đòn đấy!

Câu chuyện trên cho thấy sự tinh tế tâm lý đáng chú ý mà đứa trẻ 30 tháng có thể có khi muốn tác động tới xúc cảm của người khác. Trong những ý định làm dịu cơn buồn bực của anh mình, Jay áp dụng cả một loạt chiến lược, từ van nài đến hăm dọa, qua tìm kiếm đồng minh (mẹ nó) an ủi, giải khuây và giúp đỡ. Có lẽ, Jay đã nhớ lại tất cả những trò người ta đã làm với nó khi nó buồn bực. Điều đó không quan trọng, cái chủ yếu là nó đã thực hiện những chiến lược này khi cần thiết, dù nó còn rất nhỏ.

Cũng có đứa trẻ khác ở lứa tuổi này coi sự buồn bực của anh mình như cơ hội để trả thù và làm mọi cái để sự buồn bực ấy tăng thêm. Nhưng sự ác ý ấy lại cho thấy sự xuất hiện của năng lực nhận biết những tình cảm của người khác và ứng xử theo lối gây ảnh hưởng tới tình cảm ấy. Nghệ thuật quan hệ giữa các cá nhân là dựa vào năng lực này.

Trước khi thực hiện được khả năng này, trẻ em phải đạt tới khả năng tự chế ngự bản thân nhất định, bắt đầu có thể làm dịu sự giận dữ, sự buồn bực hay sự hưng phấn của chúng và khống chế được xung lực của chúng ngay cả khi năng lực này vẫn còn phôi thai. Những dấu hiệu của năng lực tự chế ngự này xuất hiện gần như đồng thời; để đạt tới mục đích, đứa trẻ phải tỏ ra có thể chờ đợi mà không khóc, có thể cãi nhau và lấy lòng, thay vì dùng tới sức mạnh thô bạo, dù không phải bao giờ nó cũng sử dụng những năng lực ấy. Sự kiên nhẫn trở thành cái thay thế cho những cơn giận dữ, ít ra là thỉnh thoảng như thế. Những dấu hiệu đầu tiên của sự đồng cảm – mầm mống của lòng trắc ẩn – bộc lộ lúc 2 tuổi; chính vì thế mà Jay đã cố an ủi anh mình kiên trì như vậy. Để điều

khiển các xúc cảm của người khác, cần hai năng lực tâm lý khác nữa: sự tự chủ và sự đồng cảm.

Những "tài năng quan hệ của cá nhân" trưởng thành từ nền tảng ấy. Đó là năng lực xã hội cho phép đưa tới hiệu quả nhất định trong mối quan hệ với người khác. Thiếu những năng lực này có thể đưa người xuất sắc nhất tới chỗ thất bại trong các quan hệ xã hội và bị coi là kiêu ngạo, khó chịu hoặc vô cảm. Những năng lực xã hội này bảo đảm thành công trong các cuộc tiếp xúc và trong quan hệ tình cảm, chúng cổ vũ, thuyết phục, gây ảnh hưởng đối với người khác và làm cho họ dễ chịu.

Đừng trơ như đá

Một năng lực xã hội căn bản là sự thể hiện xúc cảm tương đối thoải mái. Paul Elkmen gọi sự đồng thuận xã hội về xúc cảm khiến nó thể hiện vào bất cứ lúc nào những "quy tắc trình diễn". Về mặt này, có sự khác nhau giữa các nền văn hóa. Elkman và đồng nghiệp đã nghiên cứu phản ứng trên mặt của các sinh viên Nhật Bản khi cho họ xem bộ phim về nghi thức cắt bao quy đầu của những thổ dân trẻ. Khi trong phòng có mặt giảng viên, họ tỏ ra gần như thản nhiên. Nhưng khi họ chỉ có một mình (khi đó có máy camera giấu kín quay phim) thì mặt của họ biểu hiện một thái độ lo sợ, khiếp hãi và ghê tởm.

Những quy tắc này mang nhiều hình thức cơ sở . Một trong những hình thức ấy là giảm nhẹ biểu hiện xúc cảm, như trong ví dụ trên. Một hình thức khác là cường điệu biểu hiện xúc cảm, như một đứa trẻ lên 6 mím môi nhăn mặt chạy tới mách mẹ là bị anh nó trêu chọc. Hình thức thứ ba là thay thế xúc cảm này bằng một xúc cảm khác; hình thức này được dùng ở một số nước châu Á, ở đó người ta coi việc nói: "Không" là chướng tai, nên thích: "Đồng ý" hơn (tuy trong lòng nghĩ ngược lại). Việc sử dụng những chiến lược này khôn khéo và đúng lúc là một yếu tố của trí tuệ xúc cảm.

Người ta sớm học được những quy tắc này, một phần vì được giáo dục như khi bố mẹ yêu cầu con cái đừng lộ vẻ thất vọng mà phải mỉm cười và cảm ơn khi nhận được một món quà sinh nhật mà chúng không thích từ người ông của mình. Nhưng, việc tập luyện này thường được thực hiện bằng lối bắt chước. Chẳng hạn, nếu bố (hay mẹ) dặn đứa con phải "mỉm cười và cảm ơn" nhưng lại tỏ ra nghiêm nghị và lạnh lùng – diễn đạt thông điệp ấy bằng giọng thật to mà không phải là trìu mến – thì đứa con dễ rút ra bài học hoàn toàn khác và sẽ trình vẻ mặt nhăn nhó với người ông, cũng như sẽ nói tiếng "Cảm ơn" khô khan. Hiệu quả đối với người ông

sẽ rất khác nhau: trong trường hợp thứ nhất, người ông sẽ bằng lòng (dù bị lừa); trong trường hợp thứ hai, người ông sẽ bị tổn thương vì chúng đón nhận món quà của mình rõ ràng là khiên cưỡng.

Quy tắc mà đứa trẻ học được đại thể là thế này: "Hãy che giấu những xúc cảm thật của con nếu điều đó làm tổn thương người con yêu mến và thay vào đó bằng những xúc cảm giả vờ khác nhưng ít tai hại hơn". Những quy tắc biểu hiện ấy không chỉ là một phần hợp thành của bộ luật giao tiếp xã hội, mà còn quyết định hiệu quả xúc cảm của chúng ta đối với người khác. Tôn trọng những quy tắc này sẽ tạo ra hiệu quả tối ưu; còn vi phạm chúng sẽ gây tác hại về xúc cảm.

Tính biểu cảm và sự lây lan của các xúc cảm

David Busch – một người lính Mỹ từng tham gia chiến tranh Việt Nam đã kể lại rằng: Trong một lần đụng độ với bộ đội Việt Nam, khi nhóm của anh ta đang ẩn mình trong bụi cây, bỗng có sáu nhà sư xuất hiện nối đuôi nhau đi trên bờ ruộng, họ tiến thẳng tới tuyến lửa một cách đầy tự tin và bình tĩnh. Không nhìn trái hay phải, họ đi thẳng về phía trước. Và thật lạ, không có ai bắn họ cả. David Busch nói: "Khi họ đi hết bờ ruộng, tôi bỗng cảm thấy như mình bị tách khỏi cuộc chiến đấu. Tôi hoàn toàn mất hết ý chí chiến đấu, ít ra là trong thời gian còn lại của ngày hôm ấy. Và chắc chắn không chỉ có tôi, vì mọi người cũng đều dừng lại. Chúng tôi đã dừng chiến đấu" .

Sự dũng cảm và bình tĩnh của sáu thầy tu có hiệu quả làm cho những người lính phải nằm yên ấy đã minh họa cho nguyên tắc căn bản của đời sống xã hội: các xúc cảm có khả năng lây lan. Câu chuyện vừa kể là trường hợp đặc biệt. Còn trong phần lớn những trường hợp khác, sự lây lan thường tinh vi hơn nhiều, được thực hiện ở mức độ tinh tế, gần như không cảm nhận được.

Trong mọi cuộc gặp gỡ, chúng ta phát đi những tín hiệu tâm lý tác động tới người khác. Càng khôn khéo điều tiết quan hệ của mình với người khác bao nhiêu, thì chúng ta càng kiểm soát được tín hiệu do mình phát đi bấy nhiêu. Năng lực điều tiết kiểu trao đổi này là một phần trí tuệ xúc cảm. "Dễ có thiện cảm", "thú vị" là những từ chúng ta thường dùng để nói tới người có khả năng khiến cho sự gần gũi trở nên dễ chịu. Những người có khả năng giúp đỡ người khác và làm dịu bớt lo lắng của họ là người nắm được một thứ hàng hóa xã hội rất được ưa chuộng; mọi người thường tìm đến họ vào lúc khó khăn.

Đây là minh chứng đáng ngạc nhiên về sự tinh tế của xúc cảm được truyền đi từ người này sang người khác. Trong một thí nghiệm đơn giản, hai người tình nguyện trả lời cho phiếu hỏi về tâm trạng hiện thời của mình, rồi họ ngồi yên, mặt đối mặt, trong khi chờ người thí nghiệm trở lại. Hai phút sau, người thí nghiệm trở lại và yêu cầu họ lại trả lời theo cùng phiếu hỏi ấy. Trong hai người, một người vốn hướng ngoại, còn người kia thì lạnh như đá. Nhưng cả hai lần, sự chuyển dịch xúc cảm được truyền từ người thứ nhất sang người thứ hai .

Cơ chế của sự truyền cảm là chúng ta bắt chước không có ý thức những xúc cảm do người nào đó biểu hiện, bằng cách bắt chước biểu hiện trên mặt, cử chỉ, giọng nói và những dấu hiệu không lời khác của người đó mà ta không biết. Bằng sự bắt chước này, người ta lại tạo ra tâm trạng của người khác cho mình.

Khi có sự tác động qua lại giữa hai người, thì chuyển dịch tâm trạng đi từ người có khả năng diễn cảm nhất sang người thụ động nhất. Nhưng một số người đặc biệt có thiên hướng lây truyền xúc cảm; do tính nhạy cảm bẩm sinh, hệ thần kinh độc lập của họ (một máy ghi hoạt động xúc cảm) dễ được kích thích hơn. Tính dễ xúc cảm ấy dường như làm cho họ mẫn cảm hơn; các bộ phim tình cảm làm cho họ khóc, vài lời trao đổi với người mang tâm trạng vui vẻ là đủ để lại nâng tinh thần lên và điều đó cũng làm cho họ đồng cảm hơn, vì họ dễ xúc động trước tình cảm của người khác).

Nhà tâm lý học John Cacioppo khi nghiên cứu những trao đổi xúc cảm ấy, khẳng định: “Chỉ một việc nhìn thấy ai đó biểu hiện xúc cảm là đủ để cho người đó bắt chước biểu hiện theo, dù có ý thức hay không. Điều đó luôn luôn xảy ra, đó là kiểu biên đạo múa, một tính đồng thời, truyền lan của xúc cảm. Tính đồng thời về tâm trạng ấy làm cho người ta cảm thấy có tương tác hay không”.

Mức độ phối hợp xúc cảm được cảm nhận khi có tương tác được phản ánh ở cách phối hợp cử chỉ của một số người trong khi họ nói và dấu hiệu về sự gần gũi nhau ấy nói chung vượt ra khỏi ý thức. Một cái gật đầu đúng vào lúc người kia đưa ra nhận xét, hay cả hai đều đổi tư thế ngồi trên ghế cùng lúc, một người thì hướng tới phía trước trong khi người kia lại dựa vào lưng ghế.

Tính đồng thời này dường như làm cho sự trao đổi tâm trạng dễ dàng hơn, ngay cả khi đó là tâm trạng “tiêu cực”. Chẳng hạn, trong nghiên cứu về tính đồng bộ thể chất, những phụ nữ bị suy sút tinh thần dễ cãi nhau với chồng mình về vấn đề quan hệ của họ.

Tính đồng thời không bằng lời càng lớn, thì người ta càng cảm thấy nặng nề sau khi tranh cãi vì cảm thấy mình mang đầy tâm trạng tiêu cực từ người kia truyền sang . Tóm lại, dù cảm thấy lạc quan hay chán chường, sự tương tác của họ càng mang tính đồng thời về thể chất thì tâm trạng của họ càng giống nhau.

Tính đồng thời giữa giáo viên và học sinh là dấu hiệu về sự gần gũi nhau giữa họ. Nhiều nghiên cứu được thực hiện trong các nhà trường cho thấy các cử chỉ càng phối hợp chặt chẽ giữa thầy và trò, thì họ càng cảm thấy thân thiết, sung sướng, hứng khởi và thoải mái trong mối quan hệ của họ. Nói chung, mức độ cao của tính đồng thời có nghĩa là người ta quý trọng nhau.

Theo Cacioppo, hiệu quả của các quan hệ cá nhân một phần tùy thuộc vào sự đón nhận của người ta để thiết lập tính đồng thời về xúc cảm ấy. Nếu dễ cảm nhận tâm trạng của người khác hoặc nếu dễ làm cho người khác chịu tác động tâm trạng của mình, thì mối quan hệ sẽ thoải mái hơn về mặt xúc cảm. Dấu ấn của một thủ lĩnh thật sự hay của diễn viên có biệt tài làm xúc động cử toạ đông hàng nghìn người theo lối đó. Cũng vậy, Cacioppo nhận xét, những người không nắm bắt được hay không truyền được các xúc cảm thường gặp vấn đề xúc cảm vì họ luôn làm cho người khác khó chịu mà không biết thật chính xác là tại sao?

Đem lại tính xúc cảm cho sự tương tác, theo nghĩa nào đó, là dấu hiệu chi phối ở mức độ sâu xa, thầm kín; đó có thể là điều khiển trạng thái xúc cảm của người khác. Trong một tương tác, người biểu cảm nhất hay người có nhân cách mạnh nhất là người có thể định hướng xúc cảm của người khác. Người chi phối thường nói nhiều hơn, còn người bị chi phối thường có xu hướng nhìn mặt người kia. Sự chi phối xúc cảm là cái quan trọng nhất của ảnh hưởng.

Những kiến thức sơ đẳng về trí tuệ xã hội

Vào giờ nghỉ giải lao của trường mẫu giáo, mấy đứa trẻ chạy trên bãi cỏ; Reggie vấp ngã, đầu gối bị đau và oà lên khóc, những đứa khác vẫn tiếp tục chạy nhưng Roger thì dừng lại. Khi Reggie dần dần nín khóc, Roger xoa đầu gối cho nó và nói: “Tớ cũng thế, tớ cũng đau đầu gối”.

Theo Thomas Hatch, một đồng nghiệp của Howard Gardner ở trường Spectrum thì Roger có một trí tuệ liên hệ cá nhân nổi bật6. Nó đặc biệt thành thạo trong việc nhận ra xúc cảm của các bạn và tự đặt mình vào trạng thái xúc cảm đó một cách nhanh chóng và

khéo léo. Chỉ có nó chú ý tới Reggie bị ngã và bị đau, cố an ủi bạn, dù đó chỉ là xoa xoa đầu gối. Cử chỉ bình thường này bộc lộ năng lực tâm lý căn bản nhằm giữ những quan hệ chặt chẽ, dù đó là trong hôn nhân, bạn bè hay kinh doanh. Ở trẻ em, những năng lực thuộc loại này là mầm mống của tài năng sẽ nảy nở trong tương lai.

Cái tài của Roger là một trong bốn năng lực được Hatch và Gardner coi là những thành tố của trí tuệ quan hệ cá nhân:

– *Năng lực tổ chức các nhóm:* đó là năng lực đầu tiên của một thủ lĩnh, biết khởi đầu và phối hợp nỗ lực trong một nhóm người. Đó là tài năng của các đạo diễn, các viên chỉ huy quân sự, người lãnh đạo doanh nghiệp.

– *Năng lực thương lượng về các giải pháp:* đó là tài năng của người làm trung gian, cho phép ngăn ngừa xung đột và giải quyết chúng. Những người này có năng lực tuyệt vời về sự dàn xếp, làm trọng tài cho bất đồng. Người ta thường thấy họ trong ngành ngoại giao hay tư pháp.

– *Năng lực thiết lập quan hệ cá nhân*: đó là tài năng có ở Roger, năng lực đồng cảm và giao tiếp. Nó làm sự tiếp xúc trở nên dễ dàng và cho phép nhận biết tình cảm và lo lắng của người khác để đáp ứng lại thích hợp – đó là toàn bộ nghệ thuật về quan hệ cá nhân. Những người có năng lực này là đồng nghiệp, người bạn tốt, những cặp vợ chồng có thể tin cậy; họ trở thành những người bán hàng, người quản lý hay vị giáo sư tuyệt vời.

– *Năng lực phân tích xã hội:* đó là biết nhận ra tình cảm, động cơ và lo lắng của người khác. Sự hiểu biết này cho phép một sự thân thiết lớn hơn và đem lại thiện cảm. Dưới hình thức cao nhất của nó, năng lực này tạo ra những người tư vấn hay người chữa trị bệnh tâm lý tốt và, nếu gắn với một tài năng văn học, họ sẽ là những nhà tiểu thuyết hay nhà viết kịch giỏi.

Kết hợp lại với nhau, những năng lực này tạo thành chất tinh tế trong quan hệ con người, thành tố cần thiết cho sự hấp dẫn, cho thành công xã hội, thậm chí cho sự quyến rũ. Hình thức trí tuệ xã hội này cho phép kết nối quan hệ hòa hợp, khám phá tinh tế tình cảm và phản ứng của người khác, lãnh đạo và tổ chức khéo léo, đề phòng và vượt qua mọi bất đồng thường xuất hiện trong hoạt động của con người. Những người có năng lực này là thủ lĩnh bẩm sinh, có thể diễn đạt ý thức tập thể và làm cho ý thức này trở thành điều hướng dẫn một nhóm người tới việc thực hiện mục

đích của nó. Đó là những người được người ta thích thú, vì họ có kích thích lớn về mặt xúc cảm: họ làm cho người khác có tâm trạng thoải mái, khiến người ta nói rằng: "Chơi với một người như anh ta, thật thú vị".

Tuy vậy, nếu những năng lực quan hệ cá nhân ấy không đáp ứng và thoả mãn được nhu cầu và tình cảm của bản thân, thì thành công cũng không làm bạn thoả mãn. Đó là nhận xét của Mark Snyder, một nhà tâm lý học nghiên cứu về những người mà tài năng của họ lại biến thành thứ lừa bịp xã hội, rất giỏi về nghệ thuật gây ấn tượng tốt7. Sự đánh đổi này có được khi năng lực xã hội lấn át năng lực hiểu biết và tôn trọng những tình cảm của mình; để được yêu thích hay ít ra để được tôn trọng, kẻ lừa đảo luôn cố nắm bắt những gì mà người khác muốn ở anh ta, không ngần ngại nói một đằng làm một nẻo, nếu điều đó đem lại sự tán thưởng của người khác, hay nói cách khác, họ sẵn lòng sống với sự sai lệch giữa hình ảnh bề ngoài và con người thực của họ miễn là làm người khác hài lòng và đạt được mục đích của mình. Theo Snyder, dấu ấn khác biệt của loại người này là họ tạo ra ấn tượng rất tốt nhưng lại có rất ít những quan hệ bền vững hay đáng hài lòng. Bởi để tranh thủ người khác và để người khác yêu quý, họ sẵn sàng để cho những kẻ họ không ưa tưởng rằng họ là bạn. Và họ thường dùng các năng lực xã hội để thay đổi hành vi của mình theo đòi hỏi của hoàn cảnh hết sức khác nhau. Theo Snyder, họ như một thứ kính vạn hoa thay đổi nhiều mặt. Họ ứng xử rất khác nhau theo tình huống, chẳng hạn từ thái độ gần gũi đến một sự dè dặt. Tất nhiên, trong chừng mực những nét tính cách ấy cho phép uốn nắn hiệu quả và ấn tượng về người khác, họ xoay sở dễ dàng trong một số nghề nghiệp: sân khấu, luật sư, bán hàng, ngoại giao và nhất là chính trị.

Một hình thức tự kiểm soát khác, có lẽ còn quan trọng hơn, ngăn cách họ với những người sử dụng năng lực của mình trong xã hội thích hợp nhất, đó là năng lực theo đúng bản thân mình, năng lực này cho phép hành động phù hợp với giá trị và tình cảm sâu sắc của mình, bất kể hậu quả như thế nào. Chính vì thế, điều mà kẻ lừa đảo không bao giờ muốn làm, đó là gây ra sự xung đột nhằm lột trần tính hai mặt hoặc để nói lên sự thật hay làm sáng tỏ một tình huống.

Một người không có năng lực xã hội

Cecil là một người xuất sắc; anh ta biết nhiều ngoại ngữ và là dịch giả rất giỏi. Nhưng dường như anh ta thiếu một số năng lực cơ sở cần thiết cho cuộc sống. Một cuộc chuyện trò không ra đầu ra đũa

bên bàn

cà phê trở thành thử thách không thể vượt qua được đối với anh ta và anh ta cũng không biết trao đổi những câu xã giao sơ đẳng nhất. Tóm lại, anh ta tỏ ra bất lực trong việc duy trì các quan hệ xã hội thông thường nhất. Sự lúng túng của anh ta đặc biệt hiện rõ khi có mặt phụ nữ, vì thế Cecil đã bắt đầu một đợt trị liệu tâm lý.

Anh ta thú nhận với người điều trị của mình rằng anh ta thấy mình chẳng có gì thú vị để nói cả. Khi giao tiếp anh ta cảm thấy không thoải mái. Trong một lần trò chuyện, trạng thái bị kích thích đã làm cho anh ta cười to lên không đúng lúc, nhưng rồi anh ta lại ngồi im như đá khi có người kể chuyện gì đó thật ngộ nghĩnh. Sự vụng về của anh ta xuất hiện từ thời thơ ấu. Anh ta không cảm thấy thoải mái khi có mặt anh trai mình, một cậu bé đôi khi thích kiếm chuyện. Nhưng khi đã sống riêng, sự vụng về ấy vẫn còn. Anh ta đã bị tê liệt về mặt giao tiếp xã hội.

Câu chuyện này được nhà tâm lý học Lakin Phillips kể lại. Theo ông, Cecil đã không có được những hiểu biết sơ đẳng cần thiết cho cuộc sống trong xã hội.

Chưa thể nói được là sự thiếu hụt của Cecil có phải là do người ta đã không dạy cho anh ta những nguyên tắc cơ sở của phép xã giao hay do anh ta không thể học được những điều đó. Dù sao ví dụ về Cecil cũng thật bổ ích vì nó nhấn mạnh tính chất căn bản của những quy tắc ngầm về hòa hợp xã hội và của vô số bài học mà trẻ em học được nhờ tính đồng bộ của quan hệ con người. Khi người ta không tôn trọng những quy tắc ấy, thì sẽ làm dấy lên cơn sóng tạo ra sự khó chịu. Chức năng của những quy tắc này cho phép người tham gia giao tiếp cảm thấy thoải mái; sự vụng về làm cho người ta khó chịu. Những người không biết các quy tắc này không những không có chút tinh tế xã hội nào, mà còn không thể phản ứng đúng với xúc cảm của người khác. Họ thiếu những yếu tố cần thiết cho sự tương tác.

Các nhà tâm lý học đã đặt ra thuật ngữ lạc dấu (dyssemia, từ tiếng Hy Lạp dys – "khó" và semes – "tín hiệu") để chỉ sự bất lực về việc học cách nhận ra thông điệp không lời. Khoảng 10 em thì có 1 em vấp phải những khó khăn trong lĩnh vực này8.

Nhiều nghiên cứu đã nhằm vào việc phát hiện ra những đứa trẻ có dấu hiệu thiếu năng lực xã hội, vụng về đến mức bạn bè không biết tới hoặc không muốn chơi với chúng. Nếu bỏ qua một bên những đứa trẻ bị chán ghét vì chúng toàn chơi ác, thì những đứa

trẻ bị bạn bè xa lánh nói chung đều không làm chủ được hành động. Khi một đứa trẻ ăn nói vụng về, người ta cho rằng nó không thông minh lắm hoặc không được giáo dục tốt; nhưng nếu nó không làm chủ được những dấu hiệu không lời, thì người khác – nhất là bạn bè nó – thấy nó "kỳ cục" và sẽ tránh nó. Đó là trường hợp những đứa trẻ không dễ dàng hòa nhập vào trò chơi của những đứa khác, hoặc khi chơi với bạn, thường làm cho bạn bè khó chịu. Những đứa trẻ này không làm chủ được ngôn ngữ không lời của các xúc cảm mà thường phát ra "thông điệp" gây khó chịu, tuy không cố ý.

Theo Stephen Nowicki, nhà tâm lý học nghiên cứu những năng lực không lời của trẻ em, thì "những đứa trẻ không thể đoán nổi hay biểu hiện các xúc cảm thích hợp luôn luôn cảm thấy hẫng hụt. Thực ra, chúng không hiểu những gì đang diễn ra. Khi không phát đi thông điệp đúng, những đứa trẻ đó thấy mình bị phản ứng lại kỳ cục, hoặc bị chán ghét mà không biết tại sao. Khi muốn tỏ ra vui vẻ nhưng thật ra lại có vẻ bị kích thích hay tức giận, đứa trẻ đó cũng không biết được tại sao. Những đứa trẻ này cuối cùng để lại ấn tượng là chúng không thể tác động tới cách đối xử của người khác, hành động của chúng không có hiệu quả gì tới những gì xảy ra với chúng. Lúc đó chúng cảm thấy mình bất lực, suy sụp và chán ngán".

Những đứa trẻ này không những cảm thấy bị cô lập về mặt xã hội, mà còn gặp khó khăn trong nhà trường. Lớp học rõ ràng vừa là một sân khấu xã hội, vừa là nơi học tập; đứa trẻ vụng về về mặt xã hội dễ hiểu sai thầy giáo hay người bạn nào đó, và phản ứng không đúng. Sự lo lắng và bối rối đó sẽ gây nguy hại cho năng lực học tập của nó. Thật vậy, như những trắc nghiệm về tính nhạy cảm không lời được tiến hành ở trẻ em cho thấy, đứa trẻ hiểu sai tín hiệu tâm lý nói chung có kết quả học tập thấp hơn khả năng IQ của chúng.

"Người ta ghét mày": Sự tố cáo khinh miệt

Một trong những điều tồi tệ đối với trẻ nhỏ là khi nó ngần ngại không tham gia hay bị loại ra khỏi một nhóm chơi nào đó. Khi đó, người ta có thể thấy đứa trẻ ấy được yêu quý hay không, nó có phải là một phần của nhóm hay không. Điều này đã được các chuyên gia về sự phát triển của trẻ em nghiên cứu khá kỹ, và những công trình này cho thấy sự tương phản rõ ràng giữa chiến lược tiếp cận của đứa trẻ được bạn bè yêu quý và đứa trẻ "bị khai trừ". Nghiên cứu cho thấy: Để sống trong xã hội, điều chủ yếu là phải biết nhận ra và lý giải xúc cảm của người khác và đáp lại

những xúc cảm ấy. Thật xót xa khi thấy một đứa trẻ bị những đứa khác loại bỏ khi nó muốn chơi với chúng; bi kịch ấy, than ôi, thật phổ biến.

Trẻ em thể hiện sự phán xét tâm lý đằng sau sự gạt bỏ ấy thẳng thắn đến tàn bạo. Cuộc đối thoại sau đây giữa những đứa trẻ bốn tuổi cho thấy như thế9. Linda muốn chơi với Barbara, Nancy và Bill, ba đứa này đang chơi với con vật bằng gỗ và những hình khối. Nó quan sát mấy đứa kia một phút, rồi chạy đến gần. Nó ngồi bên cạnh Barbara và bắt đầu chơi với những con vật. Barbara quay lại nói với nó:

– Mày không được chơi!

– Tao chơi được, Linda phản đối. Tao cũng có những con vật này.

– Không, mày không được chơi, – Barbara khẳng định không chút khéo léo nào. – Hôm nay, chúng tao không thích mày.

Khi Bill bảo vệ cho Linda, Nancy cũng tấn công ngay:

– Hôm nay chúng tao ghét nó.

Vì sợ bị nghe nói, công khai hay không, rằng: "Chúng tao ghét mày", nên tất cả trẻ em đều tỏ ra thận trọng khi muốn chơi với một nhóm. Thông thường, những kẻ mới đến phải quan sát một lúc đã, rồi mới hòa nhập với những người khác, lúc đầu còn dè dặt, và dần dần, tự tin hơn. Việc một đứa trẻ cuối cùng được chấp nhận hay không trước hết phụ thuộc vào năng lực gia nhập nhóm của nó đến mức nào, vào việc nó cảm thấy cách tham gia nào là thích hợp và cách nào là không thích hợp.

Hai lý do chủ yếu hầu như bao giờ cũng đưa tới sự gạt bỏ là muốn nắm quyền lãnh đạo quá sớm và việc rút khỏi nhóm chơi. Nhưng chính đó là điều mà những đứa trẻ không được ưa thích thường làm: chúng tìm cách chỉ huy nhóm chơi bằng cách cố đổi trò chơi quá thô bạo hay đưa ra ý kiến của mình quá sớm hoặc chỉ là nhận xét ý kiến của những đứa khác. Tất cả những điều đó cốt để thu hút sự chú ý. Nhưng trái với mong đợi, phản ứng của bạn bè là không thèm chú ý tới chúng hay từ chối chúng. Trái lại, những đứa trẻ biết cách làm cho mình được ưa thích thường quan sát nhóm chơi một lúc để biết xem các bạn chơi trò gì trước khi tới gần, rồi chúng tỏ ra cũng chấp nhận luật chơi, chúng đợi cho vị trí của chúng trong nhóm được xác nhận rồi mới đưa ra những gợi ý của mình.

Hãy trở lại với Roger, đứa trẻ 4 tuổi mà Thomas Hatch thấy rất thông minh về quan hệ cá nhân10. Để gia nhập một nhóm, sách lược của Roger là bắt đầu bằng quan sát, rồi bắt chước đứa trẻ khác trước khi nói chuyện với nó và nhập hẳn vào trò chơi – một sách lược được cuộc. Sự khôn khéo của Roger được thấy rõ, chẳng hạn, khi Warren và nó chơi trò thả "bom" (thật ra là những hòn sỏi) vào bít tất. Warren hỏi Roger xem nó muốn ngồi trực thăng hay máy bay. Trước khi lựa chọn, Roger hỏi Warren: "Thế còn mày, mày ngồi trực thăng nhé?".

Sự ân cần nhỏ này cho thấy sự nhạy cảm đối với băn khoăn của người khác và năng lực hành động sao cho giữ được mối quan hệ. Hatch bình luận: "Roger thăm dò bạn mình để giữ sự cố kết về mối quan hệ của chúng cũng như sự cố kết của trò chơi. Tôi đã thấy nhiều đứa trẻ, leo lên trực thăng hay máy bay của chúng và mỗi đứa bay một phía".

Năng lực xúc cảm: nghiên cứu kỹ một trường hợp

Nếu nét khác biệt của sự khôn khéo xã hội là biết làm dịu xúc cảm rối nhiễu ở người khác, thì năng lực điều tiết cơn cuồng nộ của người nào đó là biểu hiện cao nhất của sự khôn khéo ấy. Những gì đã biết được về cơ chế tự điều tiết sự giận dữ và sự lây lan của xúc cảm cho thấy rằng một chiến lược có hiệu quả là làm cho người đang giận dữ nguôi đi, biểu lộ sự đồng cảm đối với những xúc cảm và ý kiến của người đó, rồi làm cho người đó có ý kiến khác, gắn với những xúc cảm tích cực hơn – một kiểu võ Judo tâm lý.

Không gì minh họa cho nghệ thuật gây ảnh hưởng tới xúc cảm của người khác tốt hơn câu chuyện do người bạn tôi kể lại. Đó là Terry Dobson đã quá cố, một trong những người Mỹ đầu tiên học võ Aikido vào những năm 50 . Một lần khi đang ở Nhật Bản, ông trở về nhà bằng xe lửa; đứng trên xe lửa, ông nhìn thấy một gã khổng lồ say rượu, dáng vẻ hung hăng, đang leo lên tàu. Hắn loạng choạng chửi bới vừa đấm vào một người đàn bà đang bế con, đá vào đầu gối một cặp vợ chồng già. Sau khi đấm đá lung tung, gã say túm lấy cây cái cột kim loại ở giữa toa tàu, vừa gào thét vừa cố nhổ nó ra.

Chính lúc đó, Terry cảm thấy mình phải ra tay can thiệp. Nhưng ông nhớ lại lời của thầy giáo mình: "Aikido là nghệ thuật hòa giải. Kẻ nào cảm thấy muốn đánh nhau, kẻ đó bị tách khỏi thế giới này. Kẻ nào định thống trị mọi người, kẻ đó sẽ mất hết. Chúng ta học để giải quyết xung đột, mà không phải để gây ra chúng".

Trong khi tất cả hành khách đang hết hồn, Terry ung dung đứng lên.

– A! Một thằng ngoại quốc! Ta sẽ cho mi một bài học kiểu Nhật! – Gã say gầm lên và lao vào Terry.

Nhưng vào lúc đó, có một người thứ ba thét lên với giọng vui vẻ: "Hê!".

Giọng người này thích thú như gặp lại bạn cũ. Kinh ngạc, gã say quay lại, thấy một người nhỏ bé trạc hơn 60 tuổi, mặc Kimônô. Gã bắt gặp bộ mặt hớn hở và người kia vẫy gã say tới gần lại.

Gã say liền đi tới và nói với giọng gây gổ:

– Mày muốn gì?

Terry sẵn sàng đánh cho gã đòn thật hiểm, chỉ cần gã có một cử chỉ hung tợn nhỏ nhất.

– Cậu đang uống rượu gì thế? – Ông già hỏi, mắt long lanh.

– Rượu sakê, nhưng mày đừng có mà kiếm chuyện, – gã say rống lên.

– Ô! Thật tuyệt, tuyệt lắm, – ông già kia lại nói nồng nhiệt. – Ta cũng thế, ta sùng bái sakê. Cứ mỗi tối, vợ ta và ta cùng sưởi ấm người bằng một chai con và chúng ta thường uống trong vườn, cùng ngồi trên chiếc ghế dài bằng gỗ...

Ông già vẫn tiếp tục nói, ông nhắc tới cây thị mọc bên cạnh, những thứ cây phong phú trong khu vườn nhỏ và niềm vui thú được uống sakê chiều tối.

Gã say lắng nghe, mặt bắt đầu dịu đi và hai nắm tay giãn ra.

– Ồ... Tôi cũng thế, tôi rất thích những cây thị, – gã nói với giọng êm dịu.

– À!... – Ông già lại nói tiếp. – Ta chắc là anh có một người vợ tuyệt vời, phải không?

– Không, – gã đáp. – Vợ tôi chết rồi...

Và, vừa khóc nức nở, gã vừa kể lại chuyện mình đã mất người vợ, mất gia đình, mất việc làm như thế nào và anh ta lấy làm xấu hổ về mình bao nhiêu...

Khi tàu đến ga, Terry ra khỏi toa tàu, ông nghe thấy ông già kia đề nghị gã say kể lại những nỗi bất hạnh của mình và nhìn thấy gã ngồi sụp xuống ghế dài, đầu tựa lên đầu gối ông già.

Đó thật là năng lực xúc cảm.

9
NHỮNG KẺ THÙ THÂN THIẾT

Trong những năm gần đây, những con số thống kê về hôn nhân và ly hôn cho thấy trí tuệ xúc cảm chưa bao giờ sút kém tàn tệ đến vậy.

Hãy lấy tỷ lệ ly hôn làm ví dụ. Tính chung, tỷ lệ ly hôn đã ngừng tăng lên, nhưng nguy cơ ly hôn lại đang tập trung ở những cặp vợ chồng mới cưới.

Hiện tượng này rất rõ ràng nếu so sánh các tỷ lệ ly hôn theo năm kết hôn. 10% những cuộc hôn nhân ở Mỹ năm 1890 đã kết thúc bằng ly hôn. Tỷ lệ ấy đạt tới 18% cho những cặp kết hôn năm 1920 và đạt tới 30% đối với những người Mỹ kết hôn năm 1950. Đối với những cuộc kết hôn năm 1970, tỷ lệ ấy đạt tới 50% và lên tới tỷ lệ khủng khiếp 67% đối với những cặp kết hôn trong những năm 1990! . Nếu sự ước lượng ấy là đúng, thì chỉ có 3 trong số 10 người mới lấy nhau có thể hy vọng sống với vợ hay chồng mình.

Có thể cho rằng sự gia tăng ấy phần lớn không phải do sự hạ thấp trí tuệ xúc cảm, mà là do suy giảm của những sức ép xã hội, sự phản đối của dư luận hay sự lệ thuộc kinh tế của phụ nữ. Nhưng nếu những sức ép xã hội ấy không còn đủ để kết gắn các cặp vợ chồng, thì tình cảm giữa đàn ông và đang bà lại càng quan trọng với sự tồn tại của hôn nhân.

Những mối liên hệ giữa chồng và vợ và điểm yếu về xúc cảm có thể gây ra sự đổ vỡ của họ đã được đặc biệt nghiên cứu trong những năm gần đây. Để có thể hiểu được những gì gắn bó hoặc phá huỷ một cặp vợ chồng, có lẽ không có gì tốt hơn những thước đo sinh lý tinh vi, nhờ đó có thể theo dõi dấu vết tiến triển của

những sắc thái tâm lý đánh dấu những trao đổi giữa vợ chồng. Ngày nay các nhà khoa học đã có thể khám phá ra những cơn kịch phát adrenaline hay những cơn tăng huyết áp đột ngột ở người chồng, và có thể quan sát được những xúc cảm nhỏ, thoáng qua nhưng rất rõ, hiện lên trên mặt người vợ. Những kết quả ấy cho thấy rõ sức mạnh xúc cảm cố kết hoặc phá vỡ một mối liên hệ. Những điểm đoạn tuyệt có nguồn gốc đầu tiên ở sự khác nhau giữa thế giới xúc cảm của con gái và thế giới xúc cảm của con trai.

Những quan niệm của nam và nữ về vợ chồng hình thành từ thời thơ ấu

Thực tế là xúc cảm của đàn ông và đàn bà khác nhau. Tuy sự khác nhau ấy có tính sinh học phần nào, nhưng người ta có thể tìm thấy nguồn gốc của sự khác nhau ấy trong thời thơ ấu và trong thế giới xúc cảm riêng biệt, trong đó người con trai và con gái đã từng sống. Với những vật chướng ngại không phải chỉ tăng lên do sở thích khác nhau của con trai và con gái đối với những trò chơi khác nhau, mà còn do trẻ em thường sợ bị trêu chọc nếu chúng có "bồ" . Một nghiên cứu cho thấy phần lớn những trẻ em lên 3 nói rằng một nửa số bạn bè của chúng là thuộc giới tính khác; đến 5 tuổi, tỷ lệ ấy chỉ còn 20%; và đến 7 tuổi, hầu hết đều khẳng định rằng chúng không có bạn khác giới . Các thế giới xã hội riêng biệt này không xen lẫn nhau cho tới khi thiếu niên nam và nữ chơi với nhau.

Trong khi đó, con trai và con gái học cách điều khiển xúc cảm hoàn toàn khác nhau. Nói chung, bố mẹ thường dễ bàn tới những vấn đề có liên quan tới các xúc cảm trừ sự giận dữ với con gái hơn với con trai . Họ thường nói những từ mang xúc cảm mạnh với con gái hơn. Khi các bà mẹ chơi với con nhỏ, họ cũng thể hiện xúc cảm khác nhau với con gái nhiều hơn, và thường bàn luận chi tiết hơn với con gái về trạng thái xúc cảm của mình, mà không làm điều đó với con trai, tuy rằng, với con trai, họ thường nói tới nguyên nhân và hậu quả của các xúc cảm như sự giận dữ (thường là để giúp chúng đề phòng).

Theo Leslie Brody và Judith Hall, những người đã tổng kết các công trình nghiên cứu về xúc cảm khác nhau giữa các giới tính, con gái học sử dụng ngôn ngữ nói sớm hơn con trai, nên chúng diễn đạt các xúc cảm tốt hơn và dùng ngôn ngữ để phân tích phản ứng xúc cảm và chế ngự khéo léo một số xúc cảm, như thích đánh nhau. Trái lại, con trai không chú ý tới biểu hiện bằng lời của các xúc cảm, chúng thường không có ý thức về trạng thái xúc cảm của mình và của người khác.

Lên 10 tuổi, tỷ lệ con gái và con trai gần ngang nhau về mặt công khai tìm cách gây hấn và đối đầu khi chúng nổi giận. Lên 13 tuổi, một sự khác nhau quan trọng xuất hiện giữa hai giới tính. Con gái trở nên thành thạo hơn con trai trong sách lược gây hấn tinh vi, như: tẩy chay, bép xép và trả thù gián tiếp. Nói chung, con trai vẫn tiếp tục tìm cách đối đầu trực tiếp và không biết tới sách lược ngấm ngầm ấy . Một trong những mặt mà con trai và sau này trở thành đàn ông tỏ ra kém thành thạo hơn con gái là bơi giữa khúc lượn của dòng sông tình cảm.

Khi con gái chơi với nhau, chúng thường chơi thành từng nhóm nhỏ thân thiết với ý muốn thu nhỏ xung đột và đạt mục tiêu hợp tác lên trên, trong khi con trai lại chơi thành từng nhóm lớn hơn, và sự tranh đua được nhấn mạnh. Sự khác nhau ấy thật rõ rệt khi, chẳng hạn, trò chơi bị gián đoạn vì một trong những đứa trẻ tham gia bị đau. Nếu đó là đứa con trai, thì các bạn của nó chờ cho nó rời khỏi sân chơi và thôi khóc để lại tiếp tục chơi. Khi chuyện đó xảy ra ở con gái, trò chơi dừng lại và tất cả bọn tụ tập lại giúp cho đứa đang khóc. Sự khác nhau về ứng xử ấy cho thấy rõ sự khác nhau căn bản giữa hai giới tính. Theo Carol Giligan: con trai tự hào với tính độc lập và cứng rắn của chúng, trong khi con gái thì cho rằng chúng thuộc về một hệ thống quan hệ. Con trai cảm thấy bị đe doạ bởi tất cả mọi thứ có thể phá hoại tính độc lập của chúng, còn con gái thì lại sợ bị cắt đứt quan hệ của chúng hơn. Như Deborah Tannen nhấn mạnh trong tác phẩm You Just Don't Understand (Đúng là bạn chưa hiểu) của ông, sự khác nhau về cách nhìn ấy có nghĩa là đàn ông và đàn bà trò chuyện với mong đợi khác nhau, đàn ông thì thích nói tới các "sự vật" cụ thể, trong khi đàn bà tìm kiếm mối liên hệ xúc cảm.

Tóm lại, sự tương phản ấy trong việc giáo dục xúc cảm khuyến khích phát huy những năng lực rất khác nhau, con gái thì trở thành "những nữ chuyên gia khám phá tín hiệu tâm lý bằng lời và không lời, diễn đạt và thông báo tình cảm của mình", còn con trai thì có xu hướng "giảm bớt xúc cảm gắn liền với trạng thái dễ bị tổn thương, phạm tội, sợ hãi hay với sự khổ sở" . Sách báo khoa học đưa ra bằng chứng rất thuyết phục về những thái độ khác nhau ấy. Hàng trăm nghiên cứu đã đặc biệt cho thấy rõ rằng đàn bà nói chung biểu hiện sự đồng cảm nhiều hơn đàn ông, ít ra là nếu đo biểu hiện ấy bằng năng lực khám phá xúc cảm không nói ra với người khác, từ biểu hiện trên nét mặt, giọng nói hay tín hiệu không lời khác. Cũng vậy, nói chung dễ đọc thấy tình cảm của một người đàn bà trên nét mặt họ hơn là của đàn ông. Trong khi những bé trai và bé gái đều có nét mặt biểu cảm giống nhau, thì từ cấp tiểu học trở đi, tính biểu cảm ấy giảm đi ở con trai và

tăng lên ở con gái.

Tất cả điều đó có nghĩa là, nói chung, phụ nữ đến tuổi kết hôn được chuẩn bị để trở thành người làm chủ các xúc cảm, trong khi đàn ông không hiểu được thật rõ tầm quan trọng của nhiệm vụ này đối với sự hòa thuận vợ chồng. Huston nhận xét, đàn ông rất sẵn sàng bàn luận với người vợ tương lai của mình để thoả mãn sự mong muốn thân thiết của họ. Nhưng sau khi kết hôn, người đàn ông ngày càng ít dành thời gian để nói chuyện với vợ mình và họ tìm thấy cảm giác gần gũi khi cùng làm việc với vợ, như làm vườn chẳng hạn, hơn là bàn luận.

Sự im lặng ngày càng tăng của người chồng có lẽ một phần do họ hơi ngây ngô về tình cảm lứa đôi, trong khi đàn bà cảm thấy rõ hơn những gì trục trặc. Trong một nghiên cứu cho thấy, đàn ông có cái nhìn lạc quan hơn về tất cả những gì liên quan đến đời sống vợ chồng: tình dục, tài chính, quan hệ với bố mẹ chồng (vợ), lắng nghe nhau và tầm quan trọng được gán cho những thiếu sót của người kia7. Nói chung, người vợ diễn đạt lời ca thán dễ hơn người chồng. Nếu kết hợp cách nhìn lạc quan của đàn ông về hôn nhân và sự chán ghét của họ đối với xung đột tình cảm, người ta hiểu được tại sao đàn bà thường hay than phiền rằng chồng mình cứ lẩn tránh khi bàn luận về vấn đề của vợ chồng.

Tình trạng người chồng không thích bàn tới những vấn đề vợ chồng sẽ trở thành nghiêm trọng hơn do họ không có khả năng đọc được biểu hiện trên nét mặt người vợ. Người vợ nhạy cảm với một biểu hiện buồn rầu trên nét mặt của người chồng hơn là người chồng đối với người vợ. Vì thế, người vợ phải thật buồn lắm thì người chồng mới chú ý, mới hỏi về nguyên nhân buồn rầu.

Trên thực tế, không phải những vấn đề riêng tư, như tần số quan hệ tình dục, giáo dục con cái hay tài chính gia đình, làm cho hôn nhân bị trục trặc mà chủ yếu, cái cách vợ chồng bàn cãi về những vấn đề nhạy cảm ấy mới là điều quyết định số phận của một cuộc hôn nhân. Chỉ riêng việc đồng ý với nhau về cách giải quyết bất đồng đã là yếu tố chủ yếu cho sự tồn tại vợ chồng: vợ và chồng phải vượt qua sự khác nhau bẩm sinh giữa giới tính khi các xúc cảm bắt đầu loạng choạng. Không như thế, thì các cặp vợ chồng sẽ bị tổn thương vì rạn nứt về xúc cảm, để rồi cuối cùng bị tan vỡ. Như chúng ta sẽ thấy, những rạn nứt ấy càng dễ phát sinh nếu trí tuệ xúc cảm của một phía hay của cả hai phía đều bị thiếu hụt.

Những đường rạn nứt giữa vợ chồng

Nhà tâm lý học John Gottman là người đã tiến hành phân tích chi tiết nhất chưa từng có về "chất kết dính xúc cảm" gắn bó các cặp vợ chồng và những tình cảm xói mòn có thể phá vỡ các cặp vợ chồng8. Trong phòng thí nghiệm của ông, những cuộc trò chuyện giữa vợ chồng đã được quay phim, rồi đưa vào "phân tích kỹ càng" trong nhiều giờ để khám phá ra dòng xúc cảm nằm bên trong đó.Việc vẽ sơ đồ rạn nứt, có thể đưa một cặp vợ chồng tới chỗ ly hôn đã xác nhận vai trò quyết định của trí tuệ xúc cảm đối với sự tồn tại cuộc hôn nhân của họ.

Theo Gottman, những lời lẽ phê phán gay gắt là dấu hiệu đầu tiên cho thấy một cặp vợ chồng đang gặp nguy hiểm. Với cặp bình thường, chồng và vợ không ngần ngại bộc lộ những lời ca thán của mình. Nhưng nhiều khi, dưới tác động của sự giận dữ, sự phê phán lại mang tác dụng huỷ hoại, chẳng hạn như khi vợ hoặc chồng bêu riếu tính cách của phía bên kia. Đây là một ví dụ: Pamela và con gái đi mua giày trong khi Tom, người chồng, tới một hiệu sách. Họ phải gặp nhau 1 giờ sau đó trước cửa bưu điện để đi xem phim. Pamela giữ đúng giờ, nhưng không thấy Tom đâu cả. "Bố mày đâu nhỉ? Chỉ 10 phút nữa là chiếu rồi", – chị ta phàn nàn với con gái. – "Có bao giờ bố mày cần ai đâu".

Mười phút sau, khi Tom đến, thích thú vì đã gặp một anh bạn bất ngờ và xin lỗi vì đến chậm. Thế là Pamela tuôn ra những châm chọc: "Xin lỗi cái gì. Anh thì bao giờ mà chẳng phá hỏng mọi dự định. Sao lại có thể ích kỷ và vô tình đến thế".

Lời lẽ của Pamela còn nặng nề hơn những lời trách móc: đó là sự lên án về tính cách mà không cho bào chữa, một sự phê phán con người chứ không chỉ là phê phán hành vi. Tom xin lỗi, nhưng lỗi của anh đã hằn sâu vào Pamela. Phần lớn các cặp vợ chồng thỉnh thoảng đã trải qua những cọ xát như thế, khi những lời ca thán biến thành sự công kích cá nhân. Mà sự phê phán cá nhân nghiêm khắc có hậu quả xúc cảm quan trọng hơn sự phê phán vừa phải nhiều. Và những lời công kích ấy lại càng có cơ xảy ra khi người chồng hay người vợ có cảm giác rằng sự than phiền của mình không được chú ý tới.

Sự khác nhau giữa than phiền và trách móc thật đơn giản. Khi than phiền với chồng, người vợ nói lên những gì mình phật ý và lên án hành động của chồng (chứ không phải lên án nhân cách anh ta bằng cách thể hiện xúc cảm do hành động đó gây ra cho mình): "Khi anh quên đem áo quần của em đi giặt, em có cảm tưởng rằng anh không nghĩ tới em". Đó là trí tuệ xúc cảm nói lên, một cách tự tin, không gây sổ cũng không thụ động. Ngược lại,

khi người vợ đưa ra sự trách móc cá nhân, thì thường lợi dụng lời than phiền đặc biệt để tung ra sự công kích đối với chồng: "Thật ích kỷ và không biết đến ai cả. Tôi thật không thể nào nhờ anh làm một việc gì cho tử tế hết". Người nhận sự phê phán theo kiểu đó cảm thấy xấu hổ, bị ghét bỏ, bị chê trách và có tội, và điều đó dễ gây ra phản ứng tự vệ hơn là để cải thiện tình hình.

Lại càng tệ hại hơn, nếu sự phê phán chứa đầy vẻ khinh miệt, một xúc cảm mang tính phá hoại đặc biệt. Khinh miệt thường đi đôi với giận dữ: thông thường nó không chỉ được diễn đạt bằng lời lẽ mà bằng cả giọng nói và biểu hiện trên mặt.

Gottman nhận xét, khi người chồng biểu lộ thường xuyên sự khinh miệt đối với vợ mình, thì người vợ dễ bị nhiều vấn đề về sức khoẻ như: thường xuyên bị cảm cúm, nhiễm trùng đường tiết niệu, bệnh nấm hay rối loạn dạ dày, ruột. Và khi mặt người vợ biểu lộ sự kinh tởm, một thái độ khinh miệt, ít nhất bốn lần trong cuộc trò chuyện dài 15 phút, thì đó là dấu hiệu báo trước khả năng cặp vợ chồng này sẽ ly hôn sau 4 năm nữa.

Tất nhiên, biểu hiện khinh miệt hay ghê tởm không đủ tàn phá hôn nhân. Nhưng loạt xúc cảm ấy giống như thuốc lá hay một tỷ lệ cholesterol cao: càng kéo dài, thì nguy cơ càng lớn. Khi trở thành quen, thì sự khinh miệt, phê phán hay căm ghét là dấu hiệu nguy hiểm, vì chúng cho thấy người chồng hoặc người vợ ngấm ngầm phán xét dứt khoát đối với người kia. Người đó cảm thấy mình là đối tượng bị lên án thường xuyên. Một ý nghĩ thù địch hay tiêu cực như vậy đương nhiên được thể hiện bằng sự tấn công, đặt người kia vào thế tự vệ hoặc đẩy người đó tới chỗ chống lại.

Bức tường im lặng là sự tự vệ cuối cùng. Người ta thường rút ra khỏi cuộc cãi nhau bằng biểu hiện trơ ì và im lặng. Chiến lược này mang ấn tượng mạnh mẽ và gây bối rối, trộn lẫn lạnh lùng, cao ngạo và kinh tởm. Người ta thấy nó chủ yếu ở những cặp vợ chồng đang lủng củng. Khi trở thành quen, thái độ này có sức phá hoại mạnh đối với các cặp vợ chồng; nó làm mất đi khả năng giải quyết mối bất hòa.

Những ý nghĩ tiêu cực

Mấy đứa con làm ầm ĩ và quấy nhiễu Martin, bố chúng. Anh ta quay sang Melanie, vợ anh ta, và nói với giọng quát tháo:

– Cô không thấy là phải dỗ cho mấy đứa con im đi à?

Thật ra, anh ta nghĩ "cô ta quá chiều chúng nó".

Phản ứng với thái độ bực tức của chồng, Melanie nổi nóng. Mặt nhăn nhó, lông mày nhíu lại, chị ta bắt bẻ:

– Chúng nó đang nô đùa. Chúng nó sắp đi ngủ rồi.

Chị ta nghĩ: "Lúc nào cũng thế, anh ta bao giờ cũng than phiền!".

Martin nổi điên lên, nói giọng khó chịu:

– Cứ phải để tôi cho chúng nó đi ngủ ngay bây giờ!

Anh ta nghĩ: "Bao giờ cô ta cũng làm phật ý mình. Ta cứ phải một mình làm chuyện này mãi!".

Melanie bỗng kinh hãi vì sự giận dữ của Martin, chị ta nói giọng dịu hơn:

– Không, để em cho chúng nó đi ngủ.

Chị ta nghĩ: "Anh ta không tự kiềm chế được nữa và có thể đánh chúng nó. Tốt hơn cả là nhường anh ta".

Những cuộc trò chuyện song hành ấy, một cuộc bằng lời, còn cuộc kia bằng im lặng đã được Aaron Beck, cha đẻ môn trị liệu nhận thức – ứng xử, dẫn ra như những ví dụ về những ý nghĩ có thể đầu độc một cặp vợ chồng9. Sự trao đổi xúc cảm thực sự giữa Martin mà Melanie được ý nghĩ của họ chi phối và những ý nghĩ này lại bị quyết định bởi nguyên nhân sâu hơn, mà Beck gọi là "những ý nghĩ tự động" – nằm sau giả định chợt thoáng qua về bản thân mình và về người khác, phản ánh thái độ xúc cảm sâu nhất của chúng ta. Trong trường hợp của Melanie, nguyên nhân gần như thế này: "Ta không hề lo sợ trước cơn giận dữ của anh ta". Đối với Martin, ý nghĩ chủ đạo là: "Cô ấy không có quyền đối xử với ta như thế". Melanie có cảm giác mình là "nạn nhân vô tội", còn Martin thì cảm thấy "sự bực mình chính đáng" đối với những gì anh ta thấy như một thái độ không đúng.

Cảm giác mình là nạn nhân và cảm giác bực bội ấy tiêu biểu cho những cặp vợ chồng bất hòa, chúng thường xuyên nuôi dưỡng sự giận dữ và đau khổ tinh thần10. Những ý nghĩ nặng nề thuộc loại này tự củng cố thêm, bên cảm thấy mình là nạn nhân thì thường xuyên thăm dò trong ứng xử của bên kia những gì có thể xác nhận cảm giác của mình, và thường không biết hoặc giảm nhẹ mọi hành vi tử tế để xem xét lại cách nhìn của mình.

Những cặp vợ chồng không bị rơi vào những ý nghĩ tiêu cực ấy thường lý giải khoan dung hơn về những gì xảy ra trong loại tình huống này và không để cho xúc cảm của mình lấn át, hoặc nếu để bị lấn át thì cũng thóat ra khỏi đó dễ dàng hơn. Chẳng hạn, họ có cái nhìn lạc quan hơn: "Lúc này anh ấy đang gặp chuyện nặng nề, nhưng vẫn biết tỏ ra quan tâm. Có lẽ anh ấy đang ở trong tâm trạng không vui. Không biết có phải anh ấy gặp trục trặc trong công việc không?". Người ta không coi người vợ (hay chồng, hay cả hai) là tồi tệ không cứu chữa được, và coi sự bất hòa hiện tại là chặng đường khó khăn đi tới, những hoàn cảnh có thể đổi khác đi. Cách nhìn bi quan (tiêu cực) là một nguồn đau khổ thường xuyên, còn cách nhìn lạc quan (tích cực) làm dịu bớt đau khổ.

Những cặp vợ chồng có thái độ bi quan thường là nạn nhân của sự tràn ngập xúc cảm: họ nổi giận, cảm thấy bị xúc phạm hay bị tổn thương vì người khác và vẫn cứ cố giữ như thế. Do sự rối loạn bên trong và thái độ bi quan của mình, họ thường tỏ ra hay phê phán và khinh miệt đối với bên kia, điều đó lại làm tăng thêm khả năng giữ thế tự vệ và tránh né sau bức tường im lặng của người đó.

Một cặp vợ chồng "sa lầy" như thế nào?

Những thái độ tiêu cực này có hậu quả gây ra khủng hoảng không ngừng, vì chúng khởi đầu những cuộc "chính biến" xúc cảm ngày càng nhiều hơn, và việc chữa khỏi những vết thương tình cảm hay làm dịu bớt sự giận dữ vì những vết thương ấy sẽ ngày càng khó khăn hơn. Gottman dùng thuật ngữ chìm ngập (flooding) để chỉ thiên hướng đi tới sự thả lỏng xúc cảm tái diễn nhiều lần ấy. Những người chồng hay vợ thường bực tức về tính xấu của vợ (hay chồng) mình và nghe theo phản ứng của mình đến mức để xúc cảm hung dữ và không thể kiểm soát được xâm lấn. Họ không thể lắng nghe bình tĩnh và phản ứng sáng suốt. Họ khó tổ chức được những suy nghĩ của mình và có xu hướng phản ứng thô thiển. Họ chỉ muốn cho xong đi, muốn chuồn đi cho rảnh và đôi khi muốn phản công lại.

Một số người có ngưỡng "chìm ngập" khá cao; họ chịu đựng dễ dàng sự giận dữ và khinh miệt, trong khi những người khác lại phản ứng ngay khi vợ (hay chồng) mình chỉ vừa phê phán một chút. Về mặt sinh lý học, sự chìm ngập thể hiện ở nhịp tim tăng lên khoảng 10, 20, thậm chí 30 nhịp một phút. Ở giai đoạn này, khi các xúc cảm hoàn toàn chiếm ưu thế, chúng trở nên mạnh mẽ và cái nhìn của người ta trở nên chập hẹp đến mức không có hy vọng để hiểu được quan điểm của người khác hay để cho mọi việc được thu xếp hợp lý.

Phần lớn các cặp vợ chồng thỉnh thoảng trải qua khủng hoảng như vậy khi cãi nhau, đó là điều hoàn toàn tự nhiên. Vấn đề xuất hiện khi một bên cảm thấy bị "chìm ngập" gần như liên tục. Người đó có cảm giác như không ngừng chịu sức ép của người kia, luôn luôn cảnh giác đề phòng một sự bất công hay gây hấn tâm lý, trở nên quá cảnh giác với mọi dấu hiệu tấn công hay làm nhục và phản ứng quá mức với dấu hiệu nhỏ nhất. Nếu khi một người chồng ở trong trạng thái ấy mà người vợ nói: "Anh thân yêu, phải bàn cho ra lẽ", thì sẽ gây ra một ý nghĩ phản ứng theo kiểu: "À, cô ta vẫn kiếm chuyện với ta đây", và do đó gây ra sự "chìm ngập". Phản ứng tâm lý ngày càng khó biến mất và những nhận xét vô hại có thể được tiếp nhận sai đi làm cho làn sóng xúc cảm tiêu cực trào lên.

Có lẽ đó là lúc nguy hiểm nhất với một cặp vợ chồng. Người vợ (chồng) "bị chìm ngập" luôn luôn nghĩ tới điều tệ hại của bên kia và nhìn tất cả những gì người đó làm bằng con mắt tiêu cực. Một chuyện vặt vãnh nhất cũng đưa tới những trận cãi nhau; các xúc cảm của họ cứ liên tục đụng nhau. Dần dần, vấn đề của họ dường như không thể giải quyết được, vì sự "chìm ngập" phá mất mọi ý định dù là nhỏ nhất để giải quyết những bất hòa. Việc bàn cãi trở thành vô ích do đó, mỗi bên đều cố làm dịu bớt những xúc cảm của mình. Họ bắt đầu sống cách biệt nhau và cảm thấy cô đơn trong hôn nhân. Rất nhiều khi giai đoạn tiếp theo đó là ly hôn như Gottman ghi nhận.

Để dẫn tới ly hôn, hậu quả của thiếu sót về trí tuệ xúc cảm thật hiển nhiên. Khi một cặp vợ chồng tự nhốt mình trong cái vòng luẩn quẩn của sự phê phán và khinh miệt nhau, của những ý nghĩ độc hại và xúc cảm tiêu cực, thì mọi sự tự chủ, mọi sự đồng cảm và năng lực xoa dịu bản thân của người khác bị mất đi hoàn toàn, mỗi bên đều giữ thế tự vệ và tránh né, khiến cho ý thức về những xúc cảm của mình bị tan rã.

Đàn ông: phái yếu

Hãy trở lại với sự khác nhau về xúc cảm giữa hai giới tính, nguyên nhân sâu xa đưa tới sự tan vỡ của các cặp vợ chồng. Nói chung, đàn bà ít sợ cảnh xung đột gia đình hơn đàn ông. Kết luận này dựa vào lời chứng nhận của 150 cặp, tất cả đều lấy nhau từ lâu. Nhà tâm thần học Robert Levenson đã nhận xét rằng tất cả các ông chồng đều khó chịu, thậm chí không thể chịu đựng được những cuộc cãi nhau với vợ mình, còn đàn bà thì cho đó không mấy quan trọng.

Ngưỡng nhạy cảm ở người chồng với thái độ tiêu cực thường thấp hơn ở người vợ: sự tác động do lời phê phán của bên kia gây ra thường đến với đàn ông nhiều hơn đàn bà. Lúc đó người chồng tiết lượng adrenaline lớn hơn vào máu, và điều đó dễ xảy ra hơn do thái độ tiêu cực nhỏ nào đó của người vợ. Họ cần nhiều thời gian hơn để trở về với mức bình thường11.

Lý do khiến cho những người chồng ẩn nấp dễ dàng sau bức tường im lặng là họ tìm cách tự bảo vệ khỏi những sự tác động ấy. Những nghiên cứu của Levenson cho thấy rằng khi họ tự khép mình lại, nhịp tim của họ giảm bớt 10 nhịp mỗi phút, do đó đem lại cảm giác nhẹ nhõm. Nhưng, thật nghịch lý, khi những người chồng bắt đầu tự khép mình lại thì nhịp tim của người vợ lại vọt lên. Điệu tăng gô ấy, mỗi bên tìm cách tự trấn tĩnh bằng chiến lược ngược nhau, đưa tới thái độ rất khác nhau đối với những xung đột xúc cảm: người chồng tìm cách tránh những xung đột cũng mạnh mẽ như người vợ tìm cách gây ra chúng.

Lời khuyên cho các cặp vợ chồng

Do hậu quả nghiêm trọng của thái độ khác nhau của chồng và vợ đối với tình cảm tiêu cực trong mối quan hệ của họ, các cặp vợ chồng có thể làm gì để bảo vệ tình yêu, bảo vệ gia đình mình?

Nói chung, cả hai, chồng và vợ, phải biết tự điều tiết xúc cảm khác nhau của mình. Với người chồng, không nên lảng tránh xung đột và phải thấy rằng khi vợ đưa ra lời kêu ca phàn nàn thì có thể do yêu thương muốn cố ổn định và duy trì mối quan hệ của họ (dù thái độ đối địch của họ có rất nhiều duyên cớ khác). Khi những lời kêu ca phàn nàn của họ tích dồn lại, thì dần dần đưa tới chỗ nghiêm trọng hơn và cuối cùng tới sự bùng nổ; chỉ riêng việc bộc lộ điều đó cũng có thể làm giảm bớt sức ép.

Người chồng cũng phải tránh chấm dứt sự tranh cãi bằng cách đưa ra quá sớm giải pháp thực tế về vấn đề tranh chấp. Người vợ trước hết mong muốn rằng chồng mình chú ý tới sự than phiền của mình và thông cảm với tất cả xúc cảm của mình về vấn đề này (ngay cả khi người chồng không đồng ý với vợ). Những người chồng nào có thể ngồi lại với vợ khi vợ giận dữ, thay vì không thèm chú ý tới lời đả kích của vợ, những người chồng ấy sẽ làm cho người vợ cảm thấy mình được lắng nghe và được tôn trọng. Nhiều khi người vợ dịu lại vì cảm thấy ý kiến của mình được lắng nghe và tình cảm của mình được cảm thông.

Còn đối với những người vợ: Vì lời lẽ gây sự thường làm cho chồng

rối trí, nên người vợ không được tấn công chồng, không được đưa ra những sự phê phán cá nhân đối với chồng hoặc tỏ ra khinh miệt chồng, mà chỉ phê phán ứng xử của chồng. Người vợ không được công kích tính cách của chồng, mà phải giải thích rõ vì sao hành động của chồng lại làm cho mình phật ý. Một sự tấn công cá nhân tung ra khi giận dữ dễ đưa chồng tới chỗ tự vệ hoặc chấm dứt sự tranh cãi, khiến người vợ hết sức hẫng hụt và chỉ đầu độc tình hình mà thôi. Cũng thật tốt khi người vợ đặt sự ca thán của mình vào bối cảnh rộng hơn và bảo đảm với chồng về tình yêu thương của mình.

Sự tranh cãi bổ ích

Tờ báo buổi sáng của tôi cung cấp ví dụ rất rõ về một cặp vợ chồng không hòa giải được bất hòa của họ. Marlene Lenick cãi nhau với Michael, chồng chị ta. Anh ta muốn xem bóng đá, còn chị ta thì muốn xem tin tức. Khi anh ta đang ngồi trước máy thu hình, chị nói với anh ta: "Chán ngấy môn đá bóng lắm rồi!" và cầm khẩu súng lục bắn hai phát vào anh ta. Chị ta bị buộc tội gây thương tích và được thả có bảo lãnh với một khoản tiền 50 nghìn đô la. Những vết thương của Nichael, một phát đạn trúng vào bụng, còn phát kia thì xuyên xương bả vai trái và cổ – đã khỏi hẳn12.

Tuy ít có những cuộc xung đột gia đình quyết liệt và hao tốn đến thế, nhưng chúng đem lại cho các cặp vợ chồng cơ hội tuyệt vời để thể hiện trí tuệ xúc cảm của họ. Những cặp vợ chồng bền vững thường có xu hướng không vượt quá vấn đề gây ra bất hòa, và mỗi bên cho phép bên kia trình bày quan điểm của mình từ ban đầu13. Nhưng những cặp vợ chồng tỏ ra biết lắng nghe nhau còn bền chặt hơn nhiều. Cảm giác được lắng nghe chính là điều mà người chồng (hay vợ) bị phật ý muốn tìm kiếm, và là hành vi đồng cảm vốn dễ làm giảm bớt sự căng thẳng.

Đáng chú ý là trong những cặp cuối cùng đi đến ly hôn, không một bên nào muốn giải quyết bất hòa cả. Những nỗ lực để giải quyết rạn nứt là sự khác biệt có tính quyết định giữa tranh cãi của các cặp gắn bó nhau với tranh cãi của các cặp cuối cùng đi tới chia tay14. Những sự đề phòng cần có để cuộc tranh cãi không trở thành xấu hơn cũng thật đơn giản: tự giới hạn vào vấn đề tranh cãi, tỏ ra đồng cảm và giảm bớt căng thẳng.

Để cho một cặp vợ chồng được gắn bó, họ không nên để cho mình bị các vấn đề riêng tư: giáo dục con cái, tiền bạc, công việc nội trợ, quan hệ tình dục… ám ảnh, đó là những vấn đề gây tranh cãi thật nhưng cũng là vấn đề để trau dồi trí tuệ xúc cảm, làm tăng thêm

cơ hội thu xếp mọi cái. Một chút khéo léo – chủ yếu là có thể tự trấn tĩnh (và làm trấn tĩnh phía bên kia), tỏ ra đồng cảm và biết lắng nghe – cho phép một cặp vợ chồng giải quyết dễ dàng hơn mối bất hòa. Nó làm các bất hòa trở thành có ích để tăng thêm sự cố kết và trung hòa những nhân tố tiêu cực, mà nếu để những nhân tố này phát triển thì sẽ phá vỡ sự cố kết vợ chồng15.

Tự trấn tĩnh

Đằng sau mọi xúc cảm mạnh mẽ có nhu cầu hành động mãnh liệt: không có trí tuệ xúc cảm nếu không chế ngự được xung lực của nó.

Một trong những điều đầu tiên mà các cặp vợ chồng phải học là làm chủ xúc cảm tiêu cực của mình. Có nghĩa là nhanh chóng trấn tĩnh lại sau khi bị tác động do sự dâng trào xúc cảm gây ra. Vì lúc đó người ta thường mất đi khả năng lắng nghe, suy nghĩ và diễn đạt rõ ràng, nên việc tự trấn tĩnh là bước căn bản mà nếu không có nó thì không thể đi tới giải quyết được mối bất hòa.

Những người thực sự mong muốn đạt tới kết quả có thể học cách theo dõi nhịp tim của mình trong cuộc tranh cãi sôi nổi và so sánh nó với nhịp mạch bình thường của mình. Khi nhịp tim cao quá mức, khoảng chừng 10 cái mỗi phút, điều đó có nghĩa là sự tác động đã bắt đầu. Lúc đó, nên im lặng trong khoảng 20 phút để trấn tĩnh lại, trước khi tiếp tục tranh cãi.

Với những ai cảm thấy khó chịu vì phải theo dõi nhịp mạch của mình trong cuộc tranh cãi, thì điều đơn giản hơn là nên để cho một bên có thể yêu cầu "tạm dừng" lại, ngay khi xuất hiện dấu hiệu đầu tiên của sự "chìm ngập". Trong khi tạm dừng, có thể tập thư giãn hoặc giữ im lặng (hoặc áp dụng phương pháp khác như đã mô tả ở Chương 5) để tự trấn tĩnh.

Làm dịu bớt những độc thoại nội tâm

Nên làm dịu bớt những xét đoán tiêu cực về người vợ (hay chồng) mình. Những ý nghĩ như: "Tôi không thể chịu đựng được nữa" hoặc: "Tôi không đáng để cho người ta đối xử như vậy" là ý nghĩ đặc trưng của ai tự coi mình là "nạn nhân vô tội" hoặc đang làm mồi cho sự phẫn nộ chính đáng. Như Aaron Beck nhấn mạnh, bằng cách nắm bắt những ý nghĩ ấy mà xem xét lại chúng – thay vì cảm thấy mình bị chúng làm thương tổn – người ta bắt đầu thoát ra khỏi chúng16. Và phải cố tìm kiếm cho mình bằng chứng về sự sai lạc của những ý nghĩ ấy, hoặc phải xem xét lại để phản

bác chúng. Chẳng hạn, vì tức giận, người vợ nghĩ rằng: "Anh ta trêu ngươi mình. Thật ích kỷ", người đó có thể nghi ngờ ý nghĩ ấy bằng cách nhớ lại lúc chồng mình tỏ ra quan tâm đến mình. Điều đó cho phép xem xét lại xét đoán của người đó. "Đúng thế, tuy những gì anh ấy vừa mới làm là không đúng và làm ta bị tổn thương, nhưng anh ấy đã từng tỏ ra biết quan tâm đến mình". Cách nghĩ này tạo ra khả năng thay đổi và giải pháp tích cực, trong khi cách nghĩ kia chỉ gây ra giận dữ và đau khổ mà thôi.

Biết nghe và biết bày tỏ mà không giữ thế thủ

Việc lắng nghe nhau giúp củng cố tình cảm vợ chồng. Ngay cả khi tranh cãi nhau gay gắt nhất, khi cả hai bên đang làm mồi cho những xúc cảm dữ dội, thì bên này hay bên kia, hay đôi khi cả hai, vẫn có thể tìm thấy cách tỏ ra chú ý để đi tới cử chỉ làm dịu, vượt ra khỏi biểu hiện tức giận. Trái lại, những người đi tới ly hôn thường để cho sự giận dữ cuốn đi và bị ám ảnh bởi những chi tiết; họ không có khả năng nghe "đề nghị hòa bình" ngấm ngầm của phía bên kia, và càng ít có khả năng đáp ứng lại. Khi ở thế thủ, người ta không thèm biết tới hoặc bác bỏ ngay những lời ca thán của bên kia, và người ta liền phản ứng như với sự gây hấn mà không phải ý định làm thay đổi tình hình. Khi đó, thật khó nhìn thấy cái gì khác ngoài sự công kích.

Ngay cả trong trường hợp xấu nhất, vợ chồng cũng nên tiếp nhận tất cả những gì mình nghe thấy, bỏ qua yếu tố đối địch hoặc tiêu cực trong lời lẽ bên kia – như giọng khó chịu, sự lăng nhục, sự phê phán, khinh miệt để có thể vẫn nắm được thông điệp chủ yếu. Để thực hiện được điều này, vợ chồng phải coi lời lẽ tiêu cực của bên kia như sự khẳng định ngấm ngầm tầm quan trọng của vấn đề được nêu lên đối với mình, như ý định thu hút sự chú ý. Nếu người vợ kêu lên: "Hãy vì thượng đế mà nghe tôi nói", người chồng có thể nhân nhượng dễ dàng hơn mà không quá chú ý tới thái độ gây hấn của người vợ: "Đồng ý, cô cứ nói những gì cô muốn nói đi".

Tất nhiên, điều lý tưởng là phải biết nghe và không giữ thế thủ, biết tỏ ra đồng cảm, tỏ ra chú ý tới xúc cảm ẩn giấu đằng sau lời nói.

Phương pháp gọi là "tấm gương" được dùng trong việc trị liệu vợ chồng, cho phép lắng nghe tình cảm của bên kia. Khi một bên đưa ra lời ca thán, bên kia nhắc lại nó bằng lời lẽ của mình, thử tìm cách nắm bắt không chỉ ý nghĩ mà cả tình cảm gắn với chúng. Người làm "tấm gương" cam đoan với người kia rằng việc mình nhắc lại là đúng. Trong trường hợp ngược lại, người đó lại bắt đầu

cho đến khi thật đúng – điều này thật ra không đơn giản như người ta tưởng17. Việc được "phản chiếu" chính xác không những đem lại cảm giác mình được hiểu, mà còn đem lại cảm giác hòa hợp. Điều đó đôi khi cũng đủ để dập tắt cuộc tấn công tức thời và ngăn không cho các cuộc tranh cãi bị nhiễm độc.

Nghệ thuật bày tỏ ý kiến mà không giữ thế thủ trước hết là làm sao để sự ca thán không biến thành những phê phán cá nhân. Nhà tâm lý học Haim Ginott, cha đẻ của "lối trao đổi có hiệu quả", khẳng định rằng "XYZ" là công thức tốt nhất của sự ca thán: "Khi anh làm X, tôi cảm thấy Y, và tôi thích anh làm Z hơn". Ví dụ: "Khi anh đến chỗ hẹn muộn mất nửa giờ, tôi phát điên lên và cảm thấy bị sỉ nhục. Tôi thích anh gọi điện cho tôi để báo trước thì hơn", lời nói ấy nghe hay hơn là: "Anh là kẻ ểu giả, tự coi mình là trung tâm". Tóm lại, trao đổi công khai loại bỏ sự gay gắt, những đe doạ cũng như sự lăng nhục. Nó cũng loại bỏ mọi thái độ tự vệ – những lời xin lỗi, phủ nhận trách nhiệm, phản công đầy khinh miệt, v.v... Cả ở đây nữa, sự đồng cảm thật quý giá.

Cuối cùng, trong đời sống vợ chồng cũng như ở những nơi khác, tôn trọng và yêu thương lẫn nhau loại bỏ sự đối địch. Một cách để làm dịu cuộc xung đột là làm đối tác của mình biết rằng mình có thể xem xét sự việc theo quan điểm của người đó, và quan điểm ấy là thông cảm được dù mình không tán thành nó. Người ta cũng có thể thừa nhận trách nhiệm của mình, hay thậm chí xin lỗi nếu thấy mình nhầm. Ít nhất việc coi quan điểm của người kia là chính đáng cũng đòi hỏi mình phải lắng nghe và không thể bỏ qua xúc cảm được người kia biểu hiện ("Anh thấy rõ ràng em đang phật ý"), ngay cả khi mình không đồng ý. Vào những lúc khác, điều đó có thể mang hình thức lời khen ngợi. Thật là tốt khi tìm thấy ở người kia phẩm chất mà mình thực sự quý trọng và ca ngợi. Sự trọng thị này góp phần làm cho người kia dịu đi và phép tích dồn vốn liếng tình cảm tích cực.

Thực hành

Vì thái độ ấy phải được áp dụng vào lúc đối đầu kịch liệt, khi sự kích động xúc cảm đạt tới điểm cao nhất, nên phải hiểu chúng đầy đủ. Lý do là bộ não xúc cảm thường phát ra phản ứng theo thói cũ đã học được vào lúc giận dữ và đau khổ trong quá khứ, những phản ứng ấy do đó trở thành có khả năng chi phối. Vì ký ức và phản ứng có tính đặc thù với mỗi xúc cảm, nên trong lúc đó, việc nhớ lại và áp dụng phản ứng gắn với những thời kỳ yên ổn thường khó khăn hơn. Nếu một phản ứng xúc cảm có hiệu quả hơn lại chưa quen thuộc, thì việc áp dụng nó sẽ hết sức khó khăn khi

người ta phật ý. Trái lại, nếu người ta tập luyện đến mức làm cho nó thành tự giác, thì sẽ có nhiều cơ hội tìm thấy cách biểu hiện khi xảy ra sự khủng hoảng xúc cảm. Vì lẽ đó, cần phải tập luyện và lặp đi lặp lại những chiến lược đã mô tả trên đây khi có tranh cãi không căng thẳng mấy, cũng như khi cãi nhau kịch liệt, để chúng trở thành phản ứng tự giác (hay ít ra là phản ứng phụ không quá muộn) trong danh mục xúc cảm. Phương thuốc cứu vãn sự tan rã của các cặp vợ chồng về căn bản là sự tập luyện phần nào trí tuệ xúc cảm.

10

QUẢN LÝ – MỘT VẤN ĐỀ CỦA TRÁI TIM

Theo một nghiên cứu ở 250 cán bộ, phần lớn cho rằng: "Nghề nghiệp của mình đòi hỏi cái đầu mà không phải trái tim", nhiều người sợ rằng sự đồng cảm hay thông cảm với người cộng tác là không thích hợp với mục tiêu của doanh nghiệp. Theo lời một người trong số đó, thật vô nghĩa khi tỏ ra nhạy cảm với tình cảm của người khác, vì như thế sẽ không thể "điều khiển" họ được. Những người khác thì khẳng định rằng nếu họ giữ khoảng cách của mình, thì họ sẽ không thể đưa ra được những quyết định "khó khăn" mà công việc đòi hỏi, ngay cả khi quyết định của họ chắc chắn sẽ nhân đạo hơn1.

Cuộc nghiên cứu này đã được thực hiện trong những năm 1970, vào thời kỳ hoàn cảnh kinh tế rất khác. Theo tôi, thái độ ấy đã lỗi thời; những thực tế mới của sự cạnh tranh đem lại tầm quan trọng lớn cho trí tuệ xúc cảm ở nơi làm việc cũng như trên thị trường. Như Shoshona Zuboff, nhà tâm lý học ở Đại học Kinh tế Harvard, nhận xét: "Các doanh nghiệp đã trải qua cuộc cách mạng thật sự trong thế kỷ này và cuộc cách mạng đó đã đưa tới biến đổi tương ứng về tâm lý của chúng. Hệ thứ bậc của các doanh nghiệp từ lâu nổi bật lên "sự thống trị của giám đốc" – người chỉ huy năng nổ và có tính chiến đấu mãnh liệt đã được thưởng. Nhưng hệ thứ bậc cứng nhắc ấy đã bắt đầu sụp đổ trong những năm 1980 dưới hai sức ép: thế giới hóa kinh tế và những công nghệ thông tin mới. Trước kia, kẻ đấu vật là tượng trưng cho những gì các doanh nghiệp có, còn bây giờ thì chuyên gia về quan hệ con người tiêu biểu cho tương lai của các doanh nghiệp" .

Một số lý do khiến cho trí tuệ xúc cảm trở thành quan trọng trong lĩnh vực nghề nghiệp. Hãy tưởng tượng những hậu quả đối với cả

nhóm do một thành viên của nó không thể chế ngự được sự giận dữ hay không thể cảm nhận được những gì người khác cảm nhận.

Hãy tưởng tượng ngược lại, hậu quả có lợi của năng lực trí tuệ xúc cảm: hòa hợp với xúc cảm của người khác, có khả năng giải quyết bất đồng trước khi chúng trở nên nghiêm trọng, khả năng làm việc trong trạng thái thay đổi. Lãnh đạo không phải là thống trị, mà là biết thuyết phục người khác làm việc để đạt tới mục đích chung. Và, về những gì liên quan tới sự tiến thân của mình, chẳng có gì quan trọng hơn là biết rõ người ta có xúc cảm sâu sắc nào đối với công việc và thay đổi nào làm công việc được vừa ý hơn.

Một số lý do nữa khiến cho năng lực xúc cảm mỗi ngày trở nên quan trọng hơn trong đời sống nghề nghiệp; đó là cái lợi mà người ta thu được từ sự ứng dụng trí tuệ xúc cảm khác nhau: năng lực diễn đạt sự than phiền của mình dưới hình thức phê phán có hiệu quả, năng lực tạo ra một không khí trong đó sự khác nhau là lợi thế hơn là nguồn gốc va chạm, và tính hiệu quả trong việc sử dụng các hệ thống.

Đặt sự phê phán lên trước hết

Một kỹ sư thành thạo chịu trách nhiệm về một đề án phát triển phần mềm, đã trình bày kết quả làm việc mấy tháng trời với giám đốc. Ông ta được một tổ công tác giúp đỡ và sau nhiều tuần lễ làm việc căng thẳng, tổ công tác này lấy làm tự hào về kết quả của mình. Sau khi trình bày xong, giám đốc hướng sang người kỹ sư và hỏi bằng giọng châm chọc: “Anh nằm mơ à? Bản giải trình của anh không đúng quy tắc. Tôi không đồng ý”.

Trong hai tuần lễ sau đó, người kỹ sư vẫn bị ám ảnh bởi nhận xét của giám đốc. Chán chường và suy sụp, ông ta chắc rằng người ta sẽ không bao giờ giao cho mình đề án quan trọng nào nữa và ông ta nghĩ tới việc từ chức, tuy rất thích làm việc trong doanh nghiệp.

Cuối cùng, ông ta gặp giám đốc và nhắc lại cuộc họp kia với những lời phê phán khiến ông ta mất tinh thần. Rồi ông nêu ra câu hỏi đã được cân nhắc cẩn thận: “Tôi thật chưa hiểu được rõ ý đồ của ông là gì. Tôi cho rằng mục đích của ông không phải chỉ là làm cho tôi bối rối; chắc ông có mục đích khác nữa?”.

Giám đốc lấy làm kinh ngạc: ông ta không thể tưởng tượng được những nhận xét của mình, mà đối với ông ta thật ra chỉ là mấy câu nói bất chợt, lại có hậu quả như vậy. Trên thực tế, ông ta cho rằng

đề án phần mềm này rất hứa hẹn, nhưng phải làm lại. Ông ta hoàn toàn không muốn nói rằng đề án này vô giá trị. Và ông nói thêm: "Tôi thật tình không biết lời nói của tôi tàn nhẫn đến thế và đã đụng chạm đến mọi người". Và sau đó, ông ta xin lỗi .

Phê phán là nhiệm vụ quan trọng nhất của những người lãnh đạo. Thế nhưng đó là nhiệm vụ họ e ngại nhất và họ thường tránh né nhất. Giống như vị giám đốc kia, quá nhiều người lãnh đạo không làm chủ được nghệ thuật feed – back (đáp lại). Thiếu sót này buộc phải trả giá; giống như sức khoẻ xúc cảm của một đôi vợ chồng phụ thuộc vào năng lực diễn đạt sự ca thán của hai bên, hiệu quả, sự hài lòng về hiệu suất của mọi người trong công việc cũng phụ thuộc vào cách họ được nhắc nhở về những vấn đề đáng lo ngại. Thật vậy, cách đưa ra những sự phê phán và cách mọi người cảm nhận chúng là điều chủ yếu làm cho họ cảm thấy hài lòng hay không với công việc của mình, với đồng nghiệp và với những người họ phải báo cáo công việc của mình.

Tại sao lại không thể động viên một người nào đó?

Những sự phê phán thường mang hình thức công kích cá nhân thay vì đưa ra như vấn đề cần giải quyết. Theo một người làm tư vấn, một trong những hình thức thông thường nhất của sự phê phán tiêu cực là buông ra những lời nhận xét cụt lủn như: "Anh ta giẫm chân tại chỗ đấy", với giọng nói cả quyết, châm chọc hay bực bội, khiến người ta không thể đáp lại được và không gợi ra khả năng hoàn thiện nào. Người bị phê phán giữ thái độ bất lực và oán giận. Về mặt trí tuệ xúc cảm, những người phê phán thường không biết tới xúc cảm do họ gây ra với người kia, cũng như tới những hậu quả tàn phá của xúc cảm ấy đối với động cơ, sự nhiệt tình làm việc và sự tự tin của người bị phê phán.

Theo một nghiên cứu ở 108 người lãnh đạo và nhân viên, những phê phán vụng về thường đưa tới sự mất tín nhiệm, xung đột cá nhân và tranh chấp về quyền hành và tiền công .

Nhiều người lãnh đạo dễ dàng đưa ra phê phán nhưng lại hạn chế về lời khen, và người dưới quyền họ có cảm giác rằng người ta chỉ nhận xét công việc của họ khi gặp chuyện trục trặc. Hơn nữa, một số người lãnh đạo không hề đưa ra nhận xét nhỏ nhất nào trong những thời kỳ dài. "Những vấn đề trong công việc của một nhân viên không xuất hiện ngày một ngày hai; chúng phát triển từ từ theo thời gian", nhà tâm lý học J.R.Lacson nhận xét. "Nếu ông chủ không nhanh chóng nói lên những gì mình nghĩ, thì sự thất vọng của ông ta cứ dần dần tích tụ lại. Để rồi ngày nào đó ông ta nổi đoá

lên. Nếu ông ta đưa ra những phê bình sớm hơn, thì nhân viên đã có thể sửa chữa được rồi. Rất nhiều người đưa ra lời phê phán lúc mọi cái đã xấu đi, lúc quá tức giận không tự kiềm chế được. Chính lúc đó sự phê phán với giọng châm chọc hay kể lể dài dòng chuyện đáng chê trách đã cố kìm giữ từ lâu, trở nên tệ hại nhất. Những sự tấn công này bao giờ cũng quay lại chống bản thân mình. Chúng được cảm nhận như sự lăng nhục và gây ra sự giận dữ. Đó là cách tồi tệ nhất để thúc đẩy ai đó".

Nghệ thuật phê phán

Thế nhưng, có cách khác để làm điều đó.

Một sự phê phán khéo léo là thông điệp hữu ích nhất mà một người cấp trên có thể đưa ra. Một sự phê phán đúng nhấn mạnh tới những gì một người đã làm được và những gì anh ta còn làm được hơn nữa. Như Larson nói: "Đánh giá người nào đó là ngớ ngẩn hay bất tài, đó là không hiểu gì. Bạn buộc anh ta phải tự vệ và anh ta không thể nghe theo những gợi ý cải thiện tình hình". Lời khuyên này giống hệt như lời khuyên đối với những cặp vợ chồng về cách thể hiện sự ca thán của họ.

Còn về động cơ, thì khi người ta thấy rõ rằng những thất bại của mình là do sự bất lực không thể cứu vãn được, họ liền mất hy vọng và sẽ không cố gắng nữa. Lòng tin căn bản đưa tới thái độ lạc quan cho rằng thất bại bắt nguồn từ hoàn cảnh có thể thay đổi được.

Harry Levinson, một nhà phân tâm học làm tư vấn, đã đưa ra lời khuyên sau đây về nghệ thuật phê phán gắn chặt với nghệ thuật ca ngợi:

– ***Hãy thật cụ thể:*** Hãy chọn một sự cố có tác dụng phát hiện, vấn đề then chốt phải giải quyết, như sự bất lực về việc thực hiện nhiệm vụ nào đó. Người ta thường bị mất tinh thần khi nghe nói mình đã làm hỏng "một cái gì đó" mà không chỉ ra cách sửa chữa. Do đó, hãy thật cụ thể, giải thích cho một người những gì anh ta làm tốt, những gì anh ta làm hỏng, và cách nào để thực hiện tốt hơn. Đừng nói loanh quanh, nước đôi hoặc lòng vòng; điều đó chỉ làm cho thông điệp bị rối.

– ***Đưa ra giải pháp:*** Sự phê phán phải mở ra khả năng hay lựa chọn mà trước đó anh ta chưa biết, hoặc chí ít cũng làm cho ta cảm thấy thiếu sót mà anh ta phải chú ý tới nhưng nó phải mang theo gợi ý về cách giải quyết các vấn đề này.

– ***Hãy nói trực tiếp:*** Phê phán cũng như khen ngợi, sẽ rất hiệu quả khi nói thẳng. Những người không biết phê phán hay khen ngợi thường muốn làm nhiệm vụ ấy dễ dàng hơn bằng cách nói có khoảng cách, chẳng hạn qua một phiếu lao động. Nhưng điều đó làm cho sự giao tiếp trở thành phi cá nhân và không để người tiếp nhận có cách trả lời hoặc giải thích.

– ***Hãy nhạy cảm:*** Cần phải tỏ ra đồng cảm, cảm nhận được tác động của những gì mình nói và cách nói đó. Levinson nhấn mạnh, những người lãnh đạo ít đồng cảm thường có xu hướng buông lời phê phán gây tổn thương, nhất là để chê nhân viên của họ. Rốt cuộc, những sự phê phán ấy có kết quả tiêu cực: thay vì tìm kiếm hành động sửa chữa, chúng tạo ra hiệu quả ngược lại: người bị phê phán cảm thấy oán giận và chua xót, tự đặt mình vào thế thủ và giữ khoảng cách.

Levinson cũng đưa ra những lời khuyên cho người tiếp nhận phê phán. Một trong những lời khuyên ấy là coi sự phê phán như thông tin quý giá giúp mình hoàn thiện, chứ không phải như sự công kích cá nhân. Một lời khuyên khác là không nên có thái độ phòng vệ mà phải gánh lấy trách nhiệm của mình. Nếu gặp phải trường hợp quá khó chịu, thì tốt hơn, nên yêu cầu hoãn lại việc tranh luận, để có thời gian "tiêu hóa" các nhận xét và để bình tĩnh lại phần nào. Cuối cùng, ông khuyên nên coi sự phê phán như cơ hội để cùng nhau tìm cách giải quyết vấn đề.

Làm thế nào để thích nghi với sự khác biệt

Sylvia Skeeter là một phụ nữ khoảng 30, cựu sĩ quan quân đội, trưởng nhóm một hiệu ăn thuộc dây chuyền Denny's ở Columbia, Nam Carolin. Một buổi chiều vắng khách, một nhóm người da đen, một mục sư, một phó mục sư và hai người hát ở nhà thờ đi qua đây vào ăn và phải ngồi đợi một lúc lâu, nhưng các cô phục vụ không thèm đếm xỉa tới họ. Skeeter nhớ lại: "Tay chống hông, các cô phục vụ này nhìn họ bằng con mắt khinh miệt, rồi lại đi cãi cọ nhau như thể họ không có ở đây".

Phẫn nộ, bà cảnh cáo các cô phục vụ và phàn nàn với viên quản lý, ông ta xin lỗi về cách đối xử ấy và nói: "Họ được nuôi dạy thế đó. Tôi chẳng biết làm thế nào cả". Skeeter từ chức ngay lập tức; bà cũng người da đen.

Nếu đây là sự cố cá biệt, thì có thể không chú ý tới nhiều làm gì. Nhưng Sylvia Skeeter thuộc hàng trăm người đã từng chứng kiến thái độ phân biệt chủng tộc của nhân viên dây chuyền Denny's.

Sau một vụ xét xử công ty này nhân danh hàng nghìn người da đen, nạn nhân của những vụ lăng nhục như vậy, Denny's buộc phải nộp phạt 54 triệu đô la và phải xin lỗi cộng đồng da đen.

Sự phân biệt chủng tộc ấy là do định kiến phổ biến rộng rãi trong dây chuyền Denny's, đặc biệt là trong ban giám đốc và quản lý rằng khách hàng da đen gây tác hại cho việc kinh doanh. Sau vụ xét xử, tất cả những nhân viên, nhất là giám đốc, phải đi dự những buổi giảng về sự khác biệt do khách hàng đa chủng tộc đem lại.

Sự thật đáng buồn là kỳ thực tập "đào tạo về sự khác biệt" chỉ dài có một ngày hay một buổi cuối tuần, không đủ để lay chuyển định kiến chủng tộc. Để đánh giá xem những gì có thể làm được, nên bắt đầu bằng cách tìm hiểu bản chất sâu xa của định kiến là gì.

Nguồn gốc của những định kiến

Nhà tâm thần học, bác sĩ Vamik Volkan nhớ lại cuộc sống của người dân Thổ Nhĩ Kỳ ở Chypre, vào thời người Thổ và người Hy Lạp còn tranh chấp hòn đảo này. Khi còn bé, ông đã nghe nói rằng các giáo trưởng đặt một cái vòng vào thắt lưng của họ mỗi lần họ bóp cổ một đứa trẻ Thổ Nhĩ Kỳ. Ông nhớ lại giọng nói khinh miệt của những người kể với ông về chuyện người Hy Lạp ăn thịt lợn, một con vật mà người Thổ Nhĩ Kỳ của ông coi là bẩn thỉu, không thể ăn được. Hiện nay, Volkan đang nghiên cứu về xung đột tộc người. Ông dùng ký ức thời thơ ấu của mình để chỉ ra rằng hận thù giữa các nhóm đã được lưu giữ lâu đời, mỗi thế hệ mới lại thấm sâu chúng5. Về mặt tâm lý, cái giá phải trả cho sự trung thành với một nhóm là ác cảm đối với một nhóm khác, nhất là khi cả hai nhóm có quá khứ hiềm khích lâu dài.

Định kiến là sự tập luyện xúc cảm có từ rất sớm, điều đó khiến cho việc loại bỏ chúng, ngay cả ở người lớn cũng trở nên rất khó. Những xúc cảm gắn với định kiến đã hình thành trong thời thơ ấu, trong khi những niềm tin biện minh cho chúng đến muộn hơn, nhà tâm lý học Thomas Pettigre giải thích, ông là người nghiên cứu vấn đề này từ nhiều thập kỷ nay. Về sau, người ta có thể muốn từ bỏ định kiến của mình, nhưng thay đổi những niềm tin trí tuệ thì dễ hơn thay đổi tình cảm sâu sắc của mình. Chẳng hạn, nhiều người ở miền Nam Hoa Kỳ thổ lộ với tôi rằng, tuy họ không còn định kiến đối với người da đen nữa, nhưng họ vẫn hơi rụt lại trước khi bắt tay họ. Cảm giác ấy là tàn dư của những gì họ học được khi họ còn nhỏ"6.

Không dung thứ

Nếu việc loại bỏ những định kiến ăn sâu vào đầu óc con người thật không dễ dàng, thì việc làm cho họ có thái độ khác đối với chúng là điều dễ làm hơn. Chẳng hạn, ở Denny's, thay vì tổ chức các cuộc thảo luận, tốt hơn là thay đổi triệt để những giá trị của nhóm, từ trên xuống dưới, bằng cách chấp nhận thái độ kiên quyết đối với mọi hành vi phân biệt đối xử. Có thể điều đó không xoá bỏ được định kiến, nhưng những hành vi này có thể bị kìm nén nếu không khí chung tốt lên. Như một người lãnh đạo của IBM nói: "Chúng tôi không dung thứ cho bất cứ sự lăng mạ và sự sỉ nhục nào: Tôn trọng cá nhân là điều cốt yếu trong văn hóa của IBM"7.

Nếu nghiên cứu về các định kiến giúp ta hiểu rõ hơn, thì điều nên làm là phải luôn luôn chống lại thái độ lăng mạ hay phá rối. Một nghiên cứu đã cho thấy, khi các thành viên trong một nhóm nói lời bóng gió theo chủ nghĩa chủng tộc, thì người khác rất dễ bắt chước theo. Chỉ cần ta tố cáo hay bác bỏ các thành kiến, chúng sẽ nhụt đi, còn nếu ta bỏ qua nghĩa là dung túng chúng8.

Mặt khác, trí tuệ xúc cảm rất quý giá vì nó không chỉ chống lại định kiến hiệu quả mà còn đưa ra phán quyết vào thời điểm thích hợp. Những nhận xét về các vấn đề này, giống như mọi sự phê phán thích đáng, phải được đưa ra tế nhị, sao cho người nghe không cảm thấy mình bị công kích. Nếu mọi người ứng xử tự nhiên như vậy, hoặc học cách làm được điều đó thì sự cố thuộc loại này chắc chắn sẽ ít xảy ra hơn.

Tóm lại, đấu tranh chống những biểu hiện của định kiến thì dễ hơn là tấn công chúng trực tiếp bởi các khuôn mẫu thường cố hữu và biến đổi rất chậm. Thực tế cho thấy, nên thay đổi chuẩn mực của một nhóm đối với biểu hiện của định kiến hay quấy nhiễu. Điều quan trọng là làm sao để cả tập thể ý thức được rằng thái độ phân biệt và quấy nhiễu là không thể chấp nhận và dung thứ được. Tuy nhiên, bạn không thể dễ dàng "nhổ bật" định kiến đã ăn sâu bám rễ trong một sớm một chiều.

Mặc dầu vậy, do các định kiến thuộc loại luyện tập xúc cảm nên người ta có thể tập đi tập lại dù mất nhiều thời gian. Nếu những nhóm người thuộc các nền văn hóa khác nhau giữ được bầu không khí thân tình và thường xuyên cố gắng để đi tới mục đích chung thì chắc chắn sẽ có kết quả tốt đẹp đầy hy vọng.

Sự khôn khéo về tổ chức và IQ của nhóm

Peter Drucker, người rất thông thạo về thế giới kinh doanh là người đã đưa ra thuật ngữ "lao động tri thức". Ông nhấn mạnh rằng: Do những người này có kỹ năng chuyên môn hóa cao nên năng suất của họ phụ thuộc vào sự phối hợp của chính họ với cả nhóm mà họ tham gia. Drucker lưu ý rằng, người ta luôn làm việc cùng nhau nhưng với sự chuyên môn hóa tri thức, "ngày nay đơn vị làm việc theo nhóm nhiều hơn là cá nhân"9. Điều đó khiến người ta nghĩ rằng trong những năm tới, trí tuệ xúc cảm ngày càng được đánh giá cao trong thế giới lao động.

Mỗi khi người ta hợp lại để cùng nhau cộng tác, dù là trong một cuộc họp bàn kế hoạch giữa ban lãnh đạo hay trong tổ chế tạo sản phẩm nào đó, có thể khẳng định rằng họ có một chỉ số IQ tập thể, tức là tổng tất cả tài năng và kỹ năng của những người tham gia. Và giá trị công việc được quyết định bởi trình độ IQ tập thể đó. Rõ ràng yếu tố quan trọng của trí tuệ tập thể không phải là trung bình cộng của IQ cá nhân theo nghĩa quy ước của thuật ngữ mà nó phụ thuộc vào trí tuệ xúc cảm. Điểm then chốt của IQ tập thể cao là sự hòa hợp xã hội. Chính sự hòa hợp ấy sẽ giúp một nhóm làm việc hiệu quả và thành công, trong khi nhóm khác chỉ đạt được kết quả kém hơn dù họ có tài năng và kỹ năng ngang nhau về các mặt còn lại.

Quan niệm "trí tuệ tập thể" bắt nguồn từ Robert Sternberg và Wendy Williams tại Yale, họ chính là người đã tìm hiểu xem tại sao một số nhóm lại làm việc hiệu quả hơn các nhóm khác10. Khi nhiều người làm việc thành nhóm, mỗi người sẽ đóng góp một hoặc vài khả năng nào đó, chẳng hạn như khả năng diễn đạt, sáng tạo, đồng cảm hoặc khả năng am hiểu kỹ thuật. Và nhóm đó có thể kém "thông minh" hơn nếu sự vận hành của nó không cho phép những thành viên chia sẻ tài năng của họ.

Nhân tố quan trọng nhất để một nhóm làm việc hiệu quả là khả năng các thành viên tạo ra trạng thái hòa hợp nội bộ. Điều này sẽ khiến cho họ cống hiến hết mình và thành tích chung của nhóm càng tăng lên nếu có thành viên đặc biệt tài năng và giàu sáng tạo. Ngược lại, các nhóm có nhiều lủng củng, bất đồng quan điểm do tranh chấp, thù ghét hay biểu hiện sợ hãi hoặc tức giận, thì các cá nhân không thể cống hiến hết mình.

Ngày nay, trong công việc của mỗi người, nhiều nhiệm vụ được thực hiện phụ thuộc vào khả năng sử dụng mạng lưới không chính thức từ các đồng nghiệp, trong đó mỗi người có thể nhận được sự giúp đỡ từ những thành viên khác nhau trong mạng lưới. Điều này cho phép tạo ra các nhóm thích hợp với thành phần bao

gồm những người tài năng và thành thạo nhất. Năng lực sử dụng mạng lưới của các thành viên trong nhóm – thực ra là biến nó thành một nhóm tạm thời thích hợp – là nhân tố quyết định thành công trong công việc.

Chúng ta hãy lấy cuộc nghiên cứu tại phòng thí nghiệm Bell gần Princeton, một trong những bể chứa chất xám nổi tiếng nhất dành cho các thành viên giỏi nhất làm ví dụ. Các kỹ sư và các nhà khoa học làm việc ở đây đều có IQ cực kỳ cao. Trong đó, một số trở thành những "người đột phá", trong khi những người khác chỉ đạt được kết quả ở mức trung bình. Sự khác nhau giữa những "người đột phá" và những người còn lại không phải do IQ của họ ở trường đại học mà là do IQ xúc cảm của họ. Những người này có động cơ làm việc tốt hơn và biến những mạng lưới không chính thức của mình thành những nhóm làm việc thích hợp. Do đó, họ làm việc dễ dàng hơn vì họ đã dành thời gian để tạo dựng các mối quan hệ tốt với những người mà họ có thể cần tới trong thời điểm khó khăn. Như vậy, họ đã tìm được phương pháp để tạo ra nhóm phù hợp.

Những mạng lưới không chính thức này đặc biệt hữu ích trong trường hợp xảy ra các sự cố bất ngờ. Một công trình nghiên cứu về những mạng lưới này cho biết: "Tổ chức chính thức được thiết lập để khắc phục những vấn đề dễ dự kiến. Chính những lúc nảy sinh khó khăn thì các tổ chức không chính thức mới nhập cuộc. Mạng lưới liên hệ xã hội phức tạp ấy được dệt lên mỗi khi các đồng nghiệp thông báo cho nhau và dần dần tạo thành cấu trúc ổn định kỳ lạ. Với tính linh hoạt cao, các mạng lưới không chính thức hoạt động theo đường chéo và theo hình elip, vượt qua chướng ngại để hoàn thành công việc"11.

Phân tích tỉ mỉ về các mạng lưới không chính thức cho thấy chúng gồm ít nhất ba loại: mạng lưới thông báo (ai nói với ai), mạng lưới giám định (hỏi ý kiến ai) và các hệ thống tin cậy. Nếu ai đó là hạt nhân quan trọng trong một mạng lưới am hiểu thì điều đó có nghĩa là người ấy nổi tiếng, rất giỏi về kỹ thuật và cơ hội thăng tiến của họ rất cao. Những người giỏi nhất của một tổ chức thường là người tạo được các mối liên kết chặt chẽ với tất cả các mạng lưới, dù đó là mạng lưới thông báo, giám định hay tin cậy.

Ngoài việc làm chủ được các mạng lưới cơ bản này, sự thành thạo về mặt tổ chức của những "người đột phá" còn mang hình thức khác, đó là năng lực xem xét mọi thứ từ con mắt của người khác – đồng nghiệp hay khách hàng, năng lực đề xuất hợp tác tránh được những xung đột. Đó còn là vai trò hàng đầu của họ trong việc đạt

tới sự đồng thuận và cả tài thuyết phục của họ. Tất cả phẩm chất này bắt nguồn từ trí tuệ xã hội. Bên cạnh đó, những "người đột phá" còn có năng lực khác nữa, họ biết nắm quyền chủ động, họ thích gánh vác những trách nhiệm vượt quá khả năng của mình và biết tự quản, nghĩa là họ có năng lực tổ chức thời gian và hoàn thành nhiệm vụ mà nghề nghiệp đặt ra. Như vậy, những tài năng này cũng là "diện mạo" khác nhau của trí tuệ xúc cảm.

Các cuộc điều tra và nghiên cứu được tiến hành đã chứng minh rằng: Trí tuệ xúc cảm sẽ ngày càng trở nên quan trọng trong công việc nhóm, giúp mọi người cùng nhau hợp tác và đồng thời giúp người khác học cách làm việc có hiệu quả hơn. Vốn trí tuệ và công việc dựa vào trí thức đang đóng vai trò ngày càng quan trọng trong các doanh nghiệp. Thông qua cải tiến cách làm việc chung với nhau, người ta đang nỗ lực để làm tăng thêm vốn chất xám và có thể giành được lợi thế cạnh tranh quyết định. Muốn phát triển thịnh vượng chứ không phải chỉ là tồn tại, các doanh nghiệp cần phải luôn trau dồi trí tuệ xúc cảm tập thể của mình.

11
TINH THẦN VÀ Y HỌC

– Thưa bác sĩ, ai đã dạy bác sĩ tất cả những điều đó?

Ngay lập tức, bác sĩ nói:

– Đó là sự nghèo khổ!

– ALBERT CAMUS –

Tôi tìm đến bác sĩ của mình khi thấy hơi đau ở bẹn. Mọi cái đều bình thường, nhưng một xét nghiệm đã phát hiện ra vết máu trong nước tiểu của tôi.

"Tôi muốn ông hãy tới bệnh viện làm phân tích, xét nghiệm bổ sung… chức năng thận, tế bào học…".

Tôi không biết sau đó bác sĩ còn nói gì nữa. Khi nghe thấy cụm từ "tế bào học", đầu óc tôi đã rối lên. Những câu hỏi về tế bào học và ung thư ám ảnh tôi.

Tôi không nhớ cụ thể lời giải thích của bác sĩ. Tuy không phức tạp lắm song bác sĩ cũng phải nói đi nói lại ba bốn lần. Tế bào học – đầu óc tôi không rời khỏi cụm từ ấy được nữa. Đơn giản thôi mà sao khiến tôi có cảm giác như vừa mới bị một đòn trời giáng vào người.

Tại sao phản ứng của tôi lại dữ dội như vậy? Bác sĩ của tôi chỉ muốn tỏ ra chu đáo và thành thạo thôi mà; ông chỉ nói tới những điều cần thận trọng trước khi chẩn đoán. Khả năng có ung thư hết sức nhỏ. Nhưng những lời lẽ ấy chẳng ích gì đối với tôi cả. Ở xứ sở bệnh tật, xúc cảm ngự trị tất cả và nỗi lo sợ thì ẩn giấu trong ý nghĩ chợt đến đầu tiên. Nếu chúng ta dễ bị tổn thương về tâm lý khi chúng ta đau ốm, thì đó là vì sự dễ chịu về tinh thần phần nào

dựa vào ảo tưởng cho rằng chúng ta không thể bị tổn thương. Bệnh tật – khi nghiêm trọng – phá vỡ ảo tưởng đó, đi ngược lại với tiền đề cho rằng thế giới cá nhân chúng ta thật vững chắc. Bỗng nhiên, chúng ta cảm thấy mình yếu đi, bất lực và dễ bị tổn thương.

Vấn đề xuất phát từ các bác sĩ, do họ chú trọng tới trạng thái thể chất của bệnh nhân nên nhiều khi không quan tâm tới phản ứng xúc cảm của người bệnh. Sự dửng dưng đối với tâm lý của bệnh nhân đã cho thấy trạng thái xúc cảm của cá nhân có thể ảnh hưởng lớn tới khả năng tổn thương do bệnh tật cũng như tới quá trình chữa trị. Trong thực tiễn, y học hiện đại nhiều khi thiếu đi trí tuệ xúc cảm.

Bệnh nhân thường chờ đợi và hy vọng kết quả tốt khi gặp các nữ y tá hay bác sĩ; nhưng nếu những cuộc gặp ấy không đáp ứng được điều đó, họ sẽ rơi vào tuyệt vọng. Nghịch lý là những điều trị lại thường vội vàng và dửng dưng với sự tuyệt vọng ấy. Trên thực tế cũng có nhiều nữ y tá và bác sĩ biết thông cảm, dành thời gian để trấn an và thông báo cho họ về tình trạng bệnh tật kèm theo phương pháp chữa trị cần thiết. Nhưng sau đó, ràng buộc về quy chế ngày càng làm cho bác sĩ điều trị không nhìn thấy được tính dễ tổn thương của người bệnh, hoặc để cho người bệnh có cảm giác là nhân viên điều trị không có thời gian quan tâm đến họ. Đứng trước thực tế khó khăn của hệ thống y tế đặt dưới uy quyền của các nhà quản lý, mọi cái dường như trở nên nghiêm trọng hơn.

Ngày nay, người ta khẳng định trên cơ sở khoa học rằng, có thể tăng thêm hiệu quả y học giai đoạn phòng ngừa cũng như ở giai đoạn chữa trị bằng cách chăm sóc bệnh nhân cả về thể chất và xúc cảm. Tuy nhiên, không phải trong trường hợp nào hay căn bệnh nào cũng thế, nhưng nếu xem xét kỹ những dữ kiện đã được tổng kết từ hàng trăm trường hợp, người ta thấy đa phần hiệu quả chữa trị tăng lên khi tác động tới trạng thái xúc cảm của bệnh nhân, đó như là bộ phận hợp thành của thực tiễn y học trong tất cả các trường hợp bệnh nặng.

Xét về mặt lịch sử, y học hiện đại tự đặt cho mình sứ mệnh chữa bệnh, nhưng nó lại coi thường mặt xúc cảm – người bệnh chiến đấu với bệnh tật của mình như thế nào. Do chấp nhận quan niệm này, bệnh nhân cũng "vô tình" tham gia vào hành động lặng lẽ ấy, tức là không chú trọng tới việc họ phản ứng như thế nào về mặt xúc cảm đối với vấn đề bệnh tật của mình, hoặc cho rằng phản ứng của họ không quan hệ gì tới vấn đề bệnh tật. Thái độ ấy lại

được củng cố bằng mô hình y học hoàn toàn từ bỏ quan niệm cho rằng tinh thần có thể ảnh hưởng tới cơ thể.

Ở khía cạnh khác, có quan niệm cho rằng, người ta có thể tự chữa được bệnh tật, ngay cả những bệnh tật nguy hại nhất, chỉ bằng cách giữ một trạng thái tinh thần lạc quan, suy nghĩ theo lối tích cực hoặc tự coi mình phải chịu trách nhiệm về bệnh tật của mình. Lối nghĩ khoa trương ấy sẽ duy trì sự lẫn lộn và sai lầm về mức độ ảnh hưởng của tâm thần đối với bệnh tật, khiến cho người ta đôi khi cảm thấy mình là thủ phạm gây ra bệnh tật của mình, giống như dấu hiệu của sự bất lực tinh thần.

Chân lý nằm ở giữa hai quan niệm trên. Thoát ra khỏi mớ bòng bong của các dữ kiện khoa học, ý định của tôi là làm rõ những mâu thuẫn ấy và đánh giá đúng hơn ảnh hưởng của xúc cảm và của trí tuệ xúc cảm tới sức khoẻ và bệnh tật.

Tinh thần của cơ thể: Các xúc cảm ảnh hưởng tới sức khoẻ như thế nào?

Năm 1974, một nghiên cứu đã được tiến hành tại trường Đại học Rochester, họ đã vẽ lại bản đồ sinh học của cơ thể. Nhà tâm lý học Robert Adler phát hiện ra rằng, giống như bộ não, hệ thống miễn dịch có thể học được. Đó thực sự là cú sốc bởi tại thời điểm đó, quan niệm thống trị là chỉ có bộ não và hệ thần kinh mới thay đổi được ứng xử của chúng theo kinh nghiệm. Phát hiện của Adler đã kích thích những nghiên cứu để làm sáng tỏ vô số cách thông báo giữa hệ thần kinh trung ương và hệ miễn dịch, tức là những con đường sinh học làm cho tinh thần, các xúc cảm và cơ thể không tách khỏi nhau, chúng hòa quyện, đan xen nhau rất phức tạp.

Thí nghiệm của Adler được tiến hành trên những con chuột ở phòng thí nghiệm, ông cho chúng uống thứ thuốc diệt các tế bào T nhân tạo trong máu – các tế bào này có chức năng chống lại bệnh tật. Chất này được pha với nước đường loại saccharin rồi cho chuột uống. Adler phát hiện ra rằng nếu chỉ cho chuột uống dung dịch saccharin mà không có thuốc trừ diệt kia thì số lượng tế bào T vẫn giảm đi đến mức chuột bị bệnh và chết. Hệ miễn dịch của chúng đã học được cách diệt tế bào để phản ứng với nước đường, mà theo quan niệm khoa học thời bấy giờ, điều đó không thể xảy ra.

Theo Francisco Varela, một nhà nghiên cứu về sinh học thần kinh ở trường Đại học Bách Khoa Paris, hệ miễn dịch là "bộ não của cơ thể". Chính nó cho phép xác định căn tính của cơ thể, cho phép

phân biệt "cái ta" với "cái không phải ta" . Những tế bào miễn dịch lưu thông trong máu qua khắp cơ thể, chính vì thế, trên thực tế nó tiếp xúc được với tất cả các tế bào khác. Đối với tế bào mà chúng phân biệt được thì chúng sẽ bỏ qua, đồng thời sẽ tấn công những tế bào chúng không nhận ra. Sự tấn công ấy bảo vệ chúng ta chống lại virus, vi khuẩn và ung thư, hoặc nếu những tế bào miễn dịch ấy không nhận ra được một số tế bào của cơ thể, thì chúng lại gây ra những bệnh giảm khả năng miễn dịch như: chứng dị ứng hay lupus. Trước khám phá của Adler, hầu như tất cả các nhà giải phẫu, bác sĩ và các nhà sinh học đều cho rằng bộ não (cũng như những sự kéo dài của nó qua hệ thần kinh trung ương) và hệ thống miễn dịch là hai thực thể tách rời nhau, không ảnh hưởng đến nhau. Không có con đường nào liên kết các trung tâm của bộ não phụ trách theo dõi xem những vùng tuỷ xương sản sinh ra tế bào T. Ít ra người ta đã nghĩ như vậy từ một thế kỷ nay.

Từ khi có khám phá của Adler, cách nhìn mới về những liên hệ giữa hệ thần kinh và hệ miễn dịch đã xuất hiện. Môn học tâm thần – thần kinh – miễn dịch (PNI) đã trở thành bộ môn y học mũi nhọn.

Các nhà nghiên cứu đã khám phá ra rằng có rất nhiều sứ giả hóa học hoạt động chủ yếu trong bộ não và hệ miễn dịch trong những vùng chỉ huy xúc cảm . Nhưng bằng chứng thuyết phục nhất về sự tồn tại của một con đường thể chất cho phép các xúc cảm có ảnh hưởng trực tiếp tới hệ miễn dịch đã được David Felten, một đồng nghiệp của Adler, đưa ra. Ông nhận xét rằng các xúc cảm có tác động quan trọng tới hệ thần kinh thực vật – điều tiết tất cả các chức năng hữu cơ vô thức – tiết insulin, huyết áp động mạch v.v... Sau đó, Felten đã khám phá ra điểm gặp nhau mà ở đó hệ thần kinh thực vật liên lạc trực tiếp với tế bào và đại thực bào, những tế bào của hệ miễn dịch .

Không những hệ thần kinh được nối liền với hệ miễn dịch mà nó còn đóng vai trò chủ yếu trong hoạt động của hệ miễn dịch.

Khi bị stress thì các cảm xúc và hệ miễn dịch nối với nhau thông qua con đường được tạo ra bởi các hoóc-môn. Các catecholamines (epinephrine và norepinephrine, còn gọi là adrenaline và noradrenalin), cortisol, prolactin và các opiace tự nhiên như bêta – endorphin và enkephalin, tất cả đều được tiết ra trong trường hợp bị stress. Những hoóc-môn này có tác động quan trọng tới tế bào miễn dịch. Các mối liên hệ ấy rất phức hợp, nhưng ảnh hưởng chủ yếu của chúng như sau: khi những hoóc-môn này chảy dồn trong cơ thể, chúng ức chế chức năng của các tế bào miễn dịch

stress xoá bỏ kháng miễn dịch, tạm thời trong khoảng thời gian nào đó, có lẽ để tiết kiệm năng lượng, nhằm ưu tiên những hoàn cảnh khẩn cấp trước mắt mang tính cấp bách hơn xét về mặt sống còn. Nhưng nếu stress quá mạnh và quá dài, sự kháng cự ấy cũng có thể trở thành bền vững .

Người ta ngày càng phát hiện thêm được những mối liên kết mới giữa bộ não, hệ tim mạch và hệ miễn dịch – trong khi cách đây chưa lâu, ngay cả ý tưởng về sự tồn tại của chúng còn có vẻ khó tin .

Xúc cảm độc hại: Những dữ kiện lâm sàng

Bất chấp những dữ kiện này, nhiều bác sĩ – thậm chí phần lớn trong số họ – vẫn chưa chịu chấp nhận rằng xúc cảm đóng một vai trò lâm sàng khá lớn. Lý do họ đưa ra là: Nếu đã có nhiều nghiên cứu chứng minh rằng stress và các xúc cảm tiêu cực làm yếu đi đáp ứng miễn dịch thì biên độ của những thay đổi ấy không phải bao giờ cũng đủ rõ ràng để làm biến đổi rõ rệt trạng thái lâm sàng của đối tượng.

Tuy nhiên, ngày càng nhiều bác sĩ thừa nhận tầm quan trọng của các xúc cảm trong y học. Bác sĩ Camran Nezhat – một bác sĩ phẫu thuật xuất sắc, chuyên về nội soi phụ khoa, khẳng định: "Đứng trước ca phẫu thuật phức tạp, nếu bệnh nhân không muốn tiến hành, tôi sẽ huỷ ca phẫu thuật ấy". Lý do thật đơn giản: hoảng hốt và lo sợ làm tăng huyết áp, tĩnh mạch giãn ra và sức ép sẽ làm cho máu chảy nhiều hơn khi chúng bị con dao mổ của người phẫu thuật cắt đứt. Sự chảy máu quá mức là biến chứng đáng ngại nhất của phẫu thuật, thậm chí đôi khi dẫn đến cái chết.

Ngoài những nhận xét trên, tầm quan trọng lâm sàng của xúc cảm ngày càng được thể hiện rõ. Những dữ kiện có sức thuyết phục nhất được rút ra từ cuộc phân tích quy mô lớn, kết hợp với kết quả của 101 cuộc nghiên cứu trên hàng ngàn người. Nó xác nhận rằng: những xúc cảm tiêu cực có hại cho sức khoẻ ở mức độ nào đó . Với những người thường lo hãi kinh niên, qua những thời kỳ buồn rầu kéo dài, thường xuyên căng thẳng, dễ gây hấn và tỏ ra nghi ngờ hay thờ ơ thái quá, thì nguy cơ mắc bệnh nhiều gấp hai lần – nhất là các bệnh về hen suyễn, viêm khớp, đau đầu, loét dạ dày và các bệnh tim. Do đó, xúc cảm tiêu cực là nhân tố nguy hiểm, giống như nhiễm độc thuốc lá hoặc như tỷ lệ cholesterol cao đối với bệnh tim mạch; nói cách khác, đó là nguy cơ nặng đối với sức khoẻ.

Thực tế cho thấy, ảnh hưởng mạnh mẽ của xúc cảm đối với sức khoẻ rất khác nhau. Xem xét cẩn thận những dữ kiện có liên quan tới các xúc cảm tiêu cực, đặc thù nhất là giận dữ, lo sợ và suy sụp sẽ cho thấy rõ hơn tác động của chúng về mặt y học là như thế nào, dù cho các cơ chế sinh học vẫn chưa thật rõ ràng.

Khi giận dữ trở thành tự sát

Một người cho biết: Cách đây ít lâu, chiếc xe của anh ta gặp trục trặc do một tai nạn nhỏ và nó đã làm anh ta liên tiếp gặp những rắc rối khác nhau. Sau nhiều lần trao đổi thư từ với nhà bảo hiểm, cũng như qua nhiều lần sửa chữa không ưng ý tại những hiệu chữa xe khác nhau, anh ta đã phải bỏ ra tới 800 đô la. Đó không phải là do lỗi của anh ta nên anh đã rất bực tức và cuối cùng phải bán tống chiếc xe đi vì trông nó thật xấu xí sau bao lần "chắp vá". Nhiều năm sau, mỗi lần nhắc đến chuyện đó là mặt anh ta tái lại vì phẫn nộ".

Câu chuyện này lấy từ nghiên cứu về sự giận dữ ở những người mắc bệnh tim được thực hiện tại trường Đại học Stanford. Tất cả những đối tượng nghiên cứu đã từng một lần lên cơn đau tim, và vấn đề đặt ra là có phải sự giận dữ sẽ ảnh hưởng tới tim họ không. Ảnh hưởng này thật rõ ràng: trong khi các đối tượng kể lại sự cố khiến họ giận điên lên, thì lượng máu bơm của tim mất đi 5% hiệu suất7. Ở một số người, sự sút giảm ấy tới 7%, thậm chí hơn nữa. Tình trạng này được các bác sĩ khoa tim coi như dấu hiệu của chứng thiếu máu cục bộ ở cơ tim.

Khi kể lại sự cố bực mình, các bệnh nhân khẳng định rằng họ cảm thấy tức giận ít hơn hai lần so với lúc xảy ra sự cố. Như vậy, tim họ đã phải chịu đựng thử thách gay go hơn nhiều.

Quan niệm cũ cho rằng những người thường xuyên chịu sức ép dễ bị mắc chứng đau tim hơn là sai, nhưng nó đã đưa tới phát hiện khác, chính là sự đối địch gây nguy hiểm cho họ.

Phần lớn dữ kiện về sự đối địch được lấy từ nghiên cứu do bác sĩ Redford Williams tiến hành tại trường Đại học Duke8. Williams đã chứng minh tính khí giận dữ dễ đưa tới cái chết sớm hơn so với những nhân tố nguy hiểm như chứng nhiễm độc thuốc lá, huyết áp cao hay tỷ lệ cholesterol không thích hợp. Những phát hiện của bác sĩ John Barefoot tại trường Đại học Carolin Bắc cho thấy ở những người đau tim chụp X quang mạch thì kết quả của trắc nghiệm về tính đối địch đó có quan hệ với phạm vi và mức độ nghiêm trọng của bệnh.

Tất nhiên, không ai khẳng định rằng chỉ sự giận dữ cũng đủ gây ra bệnh; nó chỉ là một nhân tố. Peter Kaufman, trưởng khoa y học ứng xử thuộc Viện nghiên cứu quốc gia về tim, phổi và máu, giải thích: "Chúng ta vẫn chưa thể xác định được có phải giận dữ và đối địch đóng vai trò nhân quả trong sự xuất hiện của bệnh động mạch vành hay không, và có phải chúng làm bệnh này nặng thêm khi nó đã rõ ràng, hay đồng thời có cả hai. Nhưng chúng cũng cho thấy rõ, khi một chàng trai hay cô gái 20 tuổi dễ nổi giận thì mỗi cơn giận ấy đặt tim họ vào thử thách, do nhịp tim và huyết áp tăng lên. Nếu điều đó lặp đi lặp lại, nó có thể đưa tới những "tổn hại", chủ yếu vì sự chảy máu rối loạn trong động mạch vành theo mỗi nhịp tim, có thể gây ra những nứt vỡ rất nhỏ ở mạch, tạo thành một mảng trên đó. Nếu nhịp tim và huyết áp cao hơn mức bình thường do bực bội ở người hơn 30 tuổi thì những mảng này có thể tích lại nhanh hơn, và do đó, đưa tới chứng bệnh động mạch vành"9.

Khi bệnh tim phát triển, cơ chế do giận dữ tạo ra sẽ gây hại cho tim, giống như ảnh hưởng của những ký ức không vui đối với người mắc bệnh tim cho thấy. Chẳng hạn, nghiên cứu trên 1012 người đã trải qua một cơn đau tim và được theo dõi trong 8 năm sau đó, cho thấy nguy cơ bị cơn đau tim thứ hai cao hơn ở những người có thái độ đối địch và gây hấn nhất lúc đầu10. Ở những người dễ bực tức nhất, nguy cơ chết vì chứng tim cao gấp 3 lần so với những đối tượng có tính khí điềm tĩnh. Nguy cơ này cao gấp 5 lần khi tỷ lệ cholesterol của họ khá cao.

Theo các tác giả của nghiên cứu này, có thể không phải chỉ sự giận dữ là nhân tố gây nguy hiểm cho tim mà nói đúng hơn, xúc cảm tiêu cực mạnh, dù là xúc cảm gì, cũng dẫn đến hậu quả gây ra những cơn kịch phát của các hoóc-môn gây stress. Tuy vậy, những hậu quả của sự giận dữ đối với tim được xác nhận rõ nhất về mặt khoa học. Trong một nghiên cứu được trường Y khoa Harvard thực hiện, người ta yêu cầu hơn 1.500 người, mô tả trạng thái xúc cảm của họ trong vài giờ trước khi lên cơn đau tim. Kết quả cho thấy, nguy cơ tim tạm thời ngừng đập sau cơn giận dữ cao gấp hai lần ở những người đã mắc bệnh tim; thời kỳ nguy kịch kéo dài 2 giờ11.

Điều này không có nghĩa là phải nén cơn giận khi có lý do thích đáng. Ngược lại, người ta có thể tin chắc rằng, nếu hoàn toàn bóp nghẹt cơn giận trong sự kích động lúc đó thì điều này sẽ làm tăng rối nhiễu thể chất và có thể gây ra cơn kịch phát huyết áp12. Williams giải quyết nghịch lý này bằng cách kết luận, việc bộc lộ sự giận dữ của mình không quan trọng bằng nó có tính chất mãn

tính hay không. Thỉnh thoảng nổi nóng không có gì nguy hiểm cho sức khoẻ; vấn đề được đặt ra khi tính gây hấn trở thành thường xuyên đến mức nó quy định thái độ cá nhân đối địch với những xúc cảm đặc trưng như: ngờ vực, thờ ơ, hay châm chọc, gièm pha và hay nổi cơn thịnh nộ13.

May thay, tính gây hấn mãn tính không đồng nghĩa với cái chết; đó là thói quen xấu mà người ta có thể thoát được. Ở Stanford, người ta hướng dẫn các bệnh nhân đã có tiền sử đau tim một lần cách làm dịu bớt những thái độ khiến họ dễ bực bội. Nguy cơ về cơn đau tim thứ 2 ở họ thấp hơn 44% so với những bệnh nhân không theo cách tập luyện này. Một chương trình khác được Williams hoàn chỉnh đã cho những kết quả tương đương14. Giống như ở Stanford, ông nói với bệnh nhân về cơ sở của trí tuệ xúc cảm bằng cách chú ý đặc biệt tới những dấu hiệu giận dữ đầu tiên, tới năng lực chế ngự khi nó nảy sinh. Người ta yêu cầu các bệnh nhân ghi lại những ý nghĩ tàn bạo hay đối địch khi chúng xuất hiện trong đầu. Nếu những ý nghĩ ấy cứ bám dai dẳng, người ta dạy họ dập tắt chúng bằng cách tự chủ: "Thôi đi!". Trong trường hợp bất đồng với ai đó, họ học cách nhìn nhận sự việc theo con mắt của người kia. Đồng cảm là phương thuốc tốt chữa sự giận dữ.

Theo Williams, "phương thuốc chữa tính gây hấn chính là sự tin cậy. Tất cả những gì cần có là phải ý thức về điều đó. Khi người ta hiểu được tính gây hấn có thể đưa mình tới cái chết nhanh hơn người ta tưởng, họ sẽ sẵn sàng thử xem sao".

Stress: lo sợ quá mức và sai lệch

Trong tất cả các xúc cảm, sợ hãi và lo lắng do sức ép cuộc sống gây ra có lẽ là thứ xúc cảm có quan hệ với bệnh tật cũng như khả năng phục hồi bệnh được chứng minh rõ nhất về mặt khoa học. Những cơn sợ hãi lặp đi lặp lại là triệu chứng của sự căng thẳng mạnh. Một người phụ nữ thường xuyên lo lắng sẽ gặp phải những rối loạn ở dạ dày và đường ruột là minh chứng rõ nhất cho quá trình trong đó lo sợ và stress khiến rối loạn thể chất kịch phát.

Trong một phân tích về mối liên hệ giữa stress và bệnh tật, nhà tâm lý học Bruce McEwen đã liệt kê tập hợp bao gồm những hậu quả khác nhau: sự sai lệch về chức năng miễn dịch đẩy nhanh sự lan toả của di căn; làm gia tăng tính dễ bị tổn thương vì nhiễm virus; sự kịch phát của các mảng gây ra chứng vữa động mạch và những hòn sỏi trong máu dẫn tới nhồi máu cơ tim; sự xuất hiện rất nhanh và tiến triển nhanh chóng của bệnh tiểu đường; và sự trầm trọng thêm hay khởi phát của những cơn hen suyễn15.

Stress cũng có thể dẫn tới loét cơ quan tiêu hóa, gây ra triệu chứng viêm ruột kết và bệnh viêm đường ruột. Bộ não cũng chịu hậu quả lâu dài do căng thẳng thường xuyên. McEwen cho rằng, hệ thần kinh bị xói mòn vì những suy nghĩ nặng nề.

Hậu quả của sự sợ hãi đối với sức khoẻ đã được chứng minh thuyết phục thông qua những nghiên cứu về các bệnh nhiễm khuẩn như sổ mũi, cúm và mụn rộp. Chúng ta thường xuyên bị tác động bởi những virus gây ra các bệnh này, nhưng thông thường thì hệ miễn dịch của chúng ta đẩy lùi chúng. Ngược lại, trong trường hợp stress, những yếu tố bảo vệ ấy thường lùi bước. Trong những thí nghiệm nhằm đánh giá sức mạnh của hệ miễn dịch, người ta nhận thấy, căng thẳng và lo lắng làm suy yếu hệ miễn dịch. Nhưng trong phần lớn các trường hợp, những kết quả ấy không cho phép xác định chắc chắn xem sự suy yếu ấy có thể gây ra hậu quả lâm sàng không, nói cách khác, xem nó có đủ để mở cửa cho bệnh tật không16. Chính vì lý do đó để đánh giá liên hệ giữa stress, lo hãi và tính dễ mắc các bệnh thể chất, người ta dùng các nghiên cứu thăm dò: đi từ những đối tượng mạnh khoẻ và ban đầu người ta theo dõi sự gia tăng lo hãi, rồi sự suy yếu của hệ miễn dịch và cuối cùng là sự xuất hiện bệnh tật.

Trong nghiên cứu có sức thuyết phục nhất, nhà tâm lý học Sheldon Cohen ở trường Đại học Carnegie Mellon, với sự cộng tác của một nhóm chuyên gia Anh về chứng cảm mạo, đã bắt đầu từ việc đánh giá mức độ stress của các đối tượng rồi đặt họ vào những tác động của virus cảm mạo một cách hệ thống. Tất cả các đối tượng này không bị cảm: một hệ thống miễn dịch mạnh mẽ có thể chống lại được virus. 27% số đối tượng bị stress nhẹ đã bị cảm, so với 47% số bị stress nặng nhất, bằng chứng rõ ràng cho thấy stress làm suy yếu hệ miễn dịch”17.

Mối liên hệ giống như thế cũng được ghi nhận với các virus mụn rộp gây ra các nốt mụn trên môi hay những tổn thương sinh dục. Sau khi bị virus tấn công, chúng vẫn nằm tiềm tàng trong cơ thể và biểu hiện thành những cơn kịch phát phụ. Hoạt động của virus mụn rộp có thể được theo dõi bằng cách đo mức tập trung các kháng thể trong máu.

Như đã dự đoán trước, nguy cơ mắc bệnh dường như cao hơn ở những người bị đặt vào các tình huống bó buộc, khắt khe của nghề nghiệp mà họ không thể tác động tới chúng được (điều này giải thích tại sao những người lái xe thường bị huyết áp cao). Chẳng hạn, trong nghiên cứu trên 569 bệnh nhân bị ung thư ruột và nhóm đối chứng, nhiều người khẳng định rằng điều kiện làm

việc của họ trở nên xấu hơn trong 10 năm vừa qua. Kết quả nghiên cứu cho thấy nguy cơ mắc bệnh ung thư của họ nhiều gấp 5,5 lần so với những người khác18.

Những biện pháp thư giãn – chống lại biểu hiện sinh lý của stress – được dùng để giảm bớt các triệu chứng của nhiều bệnh mãn tính khác nhau. Vì mọi trạng thái bệnh lý đều có thể bị stress và lo lắng làm cho trở nên trầm trọng hơn, do đó việc giúp đỡ người bệnh bớt căng thẳng và làm chủ được các xúc cảm thường đem lại sự cải thiện tốt19.

Những hậu quả của trầm cảm đối với sức khoẻ

Chưa có kết luận chính xác rằng sự buồn rầu có ảnh hưởng tới sự tiến triển của chứng ung thư hay không20. Tuy nhiên, ngoài ung thư, một số nghiên cứu đã phát hiện ra trầm cảm đóng một vai trò nhất định trong nhiều căn bệnh khác và đặc biệt làm cho chúng trầm trọng hơn khi bệnh tật đi vào giai đoạn cuối. Ngày càng có nhiều lý do để cho rằng trong trường hợp bệnh nặng, khi bệnh nhân bị suy sụp tinh thần thì về mặt y học, việc chữa trị trạng thái suy sụp cũng đem lại lợi ích.

Việc chữa trị chứng trầm cảm ở các bệnh nhân rất phức tạp do những triệu chứng của nó, đặc biệt là chứng ăn không ngon miệng và uể oải, rất dễ bị nhầm lẫn với những triệu chứng của bệnh khác, nhất là khi bác sĩ không được đào tạo về chẩn đoán tâm bệnh. Chứng trầm cảm nếu không được chẩn đoán sẽ khiến vấn đề thêm trầm trọng và do đó không được chữa trị; điều này sẽ làm tăng nguy cơ tử vong hoặc xấu đi trong những trường hợp bệnh nặng.

Nghiên cứu tiến hành trên 100 bệnh nhân được ghép tuỷ xương cho thấy, 12 trong số 13 người trầm cảm bị chết trong năm sau khi ghép, 87 người khác sống được 2 năm sau đó21. Đối với những bệnh nhân được thẩm tách thận (dialyse rénale) thì những người bị trầm cảm nặng dễ gặp nguy cơ nghiêm trọng hơn: họ có thể chết trong 2 năm sau đó. Sự trầm cảm cho phép tiên đoán tử vong một cách chắc chắn hơn những triệu chứng thể chất22. Ở đây, mối liên hệ giữa trạng thái xúc cảm và trạng thái thể chất không mang tính sinh học mà mang tính ứng xử, những bệnh nhân trầm cảm ít tuân theo những chỉ định y học hơn như họ không tuân theo chế độ điều trị của mình).

Các bệnh tim mạnh dường như cũng tăng thêm do trầm cảm. Một nghiên cứu trên 2.832 người trong 12 năm cho thấy, những người

cảm thấy thất vọng và bất lực có tỷ lệ tử vong cao hơn mức bình thường23. Ở 3% bệnh nhân trầm cảm nặng, tỷ lệ này cao gấp 4 lần.

Người ta cũng nhận thấy, chứng trầm cảm làm cho những vết gãy xương háng lâu lành hơn. Trong nghiên cứu ở những phụ nữ có tuổi bị gãy xương háng, hàng nghìn người đã được khám tâm bệnh khi họ nhập viện. Những người bị trầm cảm khi tới đây có thời gian nằm viện trung bình lâu hơn những người khác tám ngày. Tuy nhiên, với những nữ bệnh nhân trầm cảm được chữa trị tâm bệnh đồng thời kết hợp với chăm sóc y học, việc tập luyện đi lại không quá cần thiết và khả năng phải nhập viện trở lại ít xảy ra hơn trong vòng 3 tháng sau khi về nhà.

Những tình cảm tích cực và ảnh hưởng có lợi của chúng

Những hậu quả của sự giận dữ, lo hãi và trầm cảm đã được chứng minh nhiều. Khi chúng trở thành mãn tính, giận dữ và lo lắng sẽ khiến cho cơ thể dễ bị tấn công bởi hàng loạt các căn bệnh khác. Và nếu trầm cảm không nhất thiết làm tăng thêm nguy cơ mắc bệnh thì ngược lại, dường như nó làm cho quá trình phục hồi của người bệnh (sau khi mắc bệnh) diễn ra lâu hơn, đồng thời làm tăng tỷ lệ tử vong, đặc biệt là những người có sức khoẻ kém.

Tuy vậy, nếu như xúc cảm thất vọng là độc hại thì xúc cảm tích cực có thể hữu ích. Lợi thế do các xúc cảm tích cực đưa lại rất tinh tế, dựa vào những nghiên cứu trên nhiều đối tượng, có thể coi nó là nhân tố nổi bật trong số nhân tố phức hợp có ảnh hưởng tới diễn tiến của căn bệnh.

Tác hại của thái độ bi quan và lợi ích của thái độ lạc quan

Giống như trường hợp trầm cảm, người bi quan có thể bị những tác động xấu ảnh hưởng đến sức khỏe còn sự lạc quan lại có ảnh hưởng có lợi. Chẳng hạn, người ta đã đánh giá mức độ lạc quan hay bi quan ở 112 người đã từng trải qua một cơn đau tim. Tám năm sau, 21 trong số 25 người bi quan nhất bị chết, trong khi chỉ có 6 người chết trong số 25 người lạc quan nhất. Thái độ, tinh thần có tác động không nhỏ trước những nhân tố nguy hiểm như tổn thương tim, tình trạng của động mạch, tỷ lệ cholesterol hay huyết áp. Các nghiên cứu khác về những bệnh nhân đã từng một lần nối tĩnh mạch cho thấy những người lạc quan nhất phục hồi nhanh hơn và ít bị biến chứng hơn24.

Giống như sự lạc quan, niềm hy vọng cũng có khả năng chữa

bệnh. Những người không mất hy vọng chống chọi với thử thách, kể cả bệnh tật, tốt hơn. Một nghiên cứu về các đối tượng bị liệt sau khi bị thương ở xương sống đã cho thấy những ai giữ được niềm hy vọng lớn nhất thường tìm lại được khả năng hồi phục vận động tốt hơn những người bị tổn thương tương tự. Ảnh hưởng của hy vọng đặc biệt thấy rõ ở kiểu liệt này, cách phản ứng xúc cảm của họ quyết định mức độ thành công của quá trình hồi phục thể chất cũng như tinh thần25.

Những ảnh hưởng của thái độ bi quan có thể được giải thích bằng nhiều cách. Theo một lý thuyết, thái độ bi quan có thể dẫn đến sự suy sụp, nó gây tổn hại cho sức chống đỡ của hệ miễn dịch đối với những u nhọt và sự nhiễm khuẩn, nhưng giả thuyết này chưa được xác nhận. Cũng có thể những người bi quan không chăm sóc bản thân mình khi họ mắc bệnh; một số nghiên cứu cho thấy những người bi quan uống rượu và hút thuốc nhiều hơn, ít tập thể dục và nói chung coi nhẹ sức khoẻ của mình. Đến một lúc nào đó, có thể người ta phát hiện ra rằng hy vọng có ích lợi về mặt sinh học trong cuộc đấu tranh của cơ thể chống lại bệnh tật.

Sức khoẻ và tình bạn

Có thể thêm sức nặng của sự im lặng vào danh mục nhân tố nguy hại đối với tâm lý, cũng như có thể thêm những liên hệ xúc cảm vào danh mục những nhân tố bảo vệ. Những nghiên cứu được tiến hành trong hơn 20 năm trên gần 38.000 người cho thấy rằng sự cô lập xã hội, tức là không có ai để chia sẻ tình cảm thân thiết của mình hay để duy trì những quan hệ mật thiết làm tăng gấp đôi nguy cơ bệnh tật hay tử vong26. Theo một báo cáo đã được công bố trên tạp chí Khoa học vào năm 1987 thì sự cô lập "có ảnh hưởng tới tỷ lệ tử vong ngang với thuốc lá, huyết áp cao, cholesterol, béo phì hay không tập thể dục". Thật vậy, hút thuốc lá làm tăng nguy cơ tử vong gấp 1,6 lần, còn sự cô độc xã hội thì làm tăng gấp đôi.

Sự cô lập có hại đối với nam giới hơn phụ nữ, ở những người đàn ông cô lập, nguy cơ tử vong cao gấp hai đến ba lần so với những người đàn ông có những mối liên hệ xã hội rộng và bền vững. Trong khi ở đàn bà, tỷ lệ ấy từ 1,5 đến 1 lần. Sự khác nhau này có lẽ là do quan hệ giữa những người phụ nữ với nhau thường chặt chẽ hơn về mặt xúc cảm so với quan hệ của nam giới.

Tất nhiên cô đơn và cô lập là hai điều khác nhau: nhiều người sống một mình hoặc ít gặp bạn bè nhưng vẫn hạnh phúc và mạnh khoẻ. Nguy cơ đối với sức khoẻ đến từ tình cảm chủ quan nhiều

hơn vì bị cắt đứt với những người khác hay vì không có ai để hướng vào. Nhận định này đặc biệt đáng lo ngại vào thời điểm hiện nay, khi thói quen xem truyền hình một mình và sự biến mất của truyền thống ở các thành phố hiện đại đang khiến tình trạng cô lập ngày càng tăng.

Khả năng của sự cô lập như nhân tố gây tử vong và tiềm năng chữa bệnh của những mối liên hệ thân thiết được thấy rõ trong nghiên cứu trên 100 bệnh nhân đã được ghép tuỷ xương27. Trong số những người có sự nâng đỡ tình cảm của vợ hay chồng, của gia đình hay bạn bè, 54% vẫn còn sống được hai năm sau khi ghép, so với chỉ 20% ở những bệnh nhân khác. Cũng vậy, những người có tuổi đã từng trải qua một cơn đau tim nhưng vẫn được nâng đỡ về tình cảm của 2 người hay nhiều hơn thì có cơ may sống thêm một năm, cao gấp 2 lần so với những người không có chỗ dựa tinh thần ấy28.

Bằng chứng hùng hồn nhất về sức mạnh chữa bệnh của những quan hệ tình cảm đã được đưa ra thông qua một nghiên cứu ở Thụy Điển năm 199329: Một cuộc khám sức khoẻ miễn phí được đề nghị với tất cả những nam công dân ở Gotenborg sinh năm 1933. Bảy năm sau, người ta tìm hiểu lại, 752 người đã có mặt; có 41 người đã chết, ở những đối tượng đã bị stress thì tỷ lệ tử vong cao gấp ba lần so với những người có một cuộc sống êm đềm.

Tuy nhiên, trong số nhiều người cho biết mình có những người thân có thể dựa vào như: vợ, bạn thân v.v... thì dù có mức độ stress cao thì tỷ lệ tử vong cũng không tăng. Chỉ riêng việc có người để nói chuyện, để có thể nhận được sự an ủi, sự giúp đỡ và những lời khuyên, cũng đủ giúp họ vượt qua được sự khắc nghiệt trong cuộc đời.

Chất lượng và số lượng của quan hệ dường như góp phần quyết định vào việc làm giảm bớt stress. Những quan hệ tiêu cực bắt phải "nộp cống" bằng sức khoẻ. Những cảnh xung đột gia đình có tác động tiêu cực tới hệ miễn dịch30. Một nghiên cứu về những sinh viên ở chung cho thấy càng có ác cảm với nhau, họ càng dễ bị cảm cúm. Nhà tâm lý học John Cacioppo khẳng định với tôi: "Mối quan hệ chiếm vị trí lớn nhất trong cuộc đời bạn, mối quan hệ với những người bạn nhìn thấy từ sáng đến tối, chính là mối quan hệ quan trọng nhất đối với sức khoẻ bạn"31.

Khả năng chữa trị của sự nâng đỡ xúc cảm

Trong những cuộc phiêu lưu của Robin Hood, Robin một hôm

khuyên người bạn đồng hành trẻ tuổi rằng: "Hãy thổ lộ với bọn tôi những nỗi day dứt của bạn, nói thoải mái đi nhé, sẽ làm cho trái tim chứa chất đau buồn nhẹ đi: giống như mở nắp van khi cái đập chắn cối xay gió đã quá đầy". Sự khôn ngoan của dân gian đã đúng khi coi việc thổ lộ những nỗi đau buồn của mình là một phương thuốc tốt. Nhà tâm lý học James Pennebaker đã chứng minh rằng việc nói ra mối lo âu của mình là có lợi cho sức khoẻ32. Phương pháp của ông rất đơn giản: ông yêu cầu các đối tượng viết lại trong 15 đến 20 phút, 5 hay 6 ngày liền, những điều như "kinh nghiệm gây chấn thương tâm thần mạnh nhất trong cuộc đời" hoặc làm cho họ lo lắng nhất vào lúc này.

Hậu quả của sự thú nhận ấy thật đáng kinh ngạc, chức năng miễn dịch tốt lên, và tần suất đi khám bệnh cũng giảm trong 6 tháng sau đó. Đồng thời, họ giảm bớt việc vắng mặt ở nơi làm việc và thậm chí chức năng enzim của gan cũng tốt lên. Ngoài ra, những người viết ra được sự rối loạn sâu sắc của mình, chức năng miễn dịch đã cải thiện được nhiều nhất.

Cách tự giải thoát tốt nhất là: bắt đầu bằng việc thổ lộ tất cả nỗi buồn, tất cả lo hãi, sự giận dữ của mình hoặc mọi tình cảm tiêu cực theo câu hỏi gợi lên, rồi sau đó, kể lại một câu chuyện nói lên ý nghĩa của sự rối loạn ấy.

Tất nhiên, quá trình này giống với những gì diễn ra trong một cuộc trị liệu tâm lý, trong đó đối tượng phân tích những gì làm cho mình thấy hoảng loạn và sợ hãi. Thật vậy, kết quả của Pennebaker dường như giải thích được tại sao các cuộc nghiên cứu khác cho thấy những bệnh nhân này theo đuổi trị liệu tâm lý để hỗ trợ cho một ca mổ, hay đợt chữa trị bằng thuốc thường cảm thấy dễ chịu về thể chất hơn những người chỉ chữa trị bằng thuốc.

Những khả năng lâm sàng của sự nâng đỡ xúc cảm đã được nhóm phụ nữ bị ung thư vú chứng minh rõ nhất. Sau đợt chữa trị đầu tiên, thường bao gồm một cuộc phẫu thuật, ung thư lại xuất hiện với những di căn của nó. Về mặt lâm sàng mà nói, những phụ nữ này không tránh khỏi tử vong sớm hay muộn. Bác sĩ David Spiegel, người hướng dẫn cuộc nghiên cứu này ở trường Đại học y Stanford, cũng như giới y học đã lấy làm kinh ngạc về phát hiện của mình: những phụ nữ tham gia thảo luận hàng tuần đã sống lâu hơn hai năm so với những người chỉ đương đầu với bệnh tật một mình33.

Tất cả những bệnh nhân này đều được chữa trị y học giống nhau: điều khác nhau duy nhất là những phụ nữ trên có khả năng thổ lộ

trong các buổi họp với những người phụ nữ khác để hiểu được nỗi lo sợ, nỗi đau khổ và giận dữ của họ. Thường đó là cơ hội duy nhất để họ giãi bày lòng mình, vì người thân của họ rất ngại nói với họ về bệnh tật và về kết cục không tránh khỏi của nó. Những nữ bệnh nhân tham gia các cuộc thảo luận này, tính trung bình, sống lâu hơn 37 tháng; còn những người không tham gia thì chỉ sống thêm được 19 tháng – không cách chữa trị nào có thể đạt được sự kéo dài ấy cả.

Đưa trí tuệ xúc cảm vào thực hành y học

Một lần, phân tích máu theo phương pháp cũ cho thấy rõ có những vệt máu trong nước tiểu của tôi, bác sĩ đã chỉ định một buổi khám cho tôi, trong đó người ta phải tiêm chất phóng xạ. Tôi nằm dài trên bàn, và một máy chụp X quang theo dõi sự di chuyển của chất này qua thận và bàng quang của tôi. Một trong những người bạn của bác sĩ đã đi theo tôi. Anh ta ngồi trong phòng trong khi máy chụp chạy vo vo, đổi góc và tự động chồm lên tôi.

Lần khám này kéo dài một giờ rưỡi. Cuối cùng, một nhà tiết niệu học đột ngột bước vào, nhanh chóng xuất hiện và rời đi cùng những tấm phim, ông ta không trở lại để thông báo cho tôi về các kết quả nữa.

Khi đi ra, tôi và bạn tôi bỗng gặp ông ta. Vì tôi hơi bị chấn động và choáng váng nên không kịp tĩnh trí để hỏi ông ta vấn đề đã làm tôi lo lắng, nhưng anh bạn tôi đã nói hộ.

– Thưa bác sĩ, anh ta nói, bố của bạn tôi đã chết vì bị ung thư bàng quang. Anh ta muốn biết xem những tấm phim vừa chụp xong có cho phép bác sĩ phát hiện ra dấu hiệu ung thư không?

– Chẳng thấy gì cả, – Ông ta chỉ đáp lại có thế và vội vàng đi tới chỗ hẹn sau đó.

Hằng ngày, trên khắp thế giới, có hàng nghìn người không thể hỏi bác sĩ của mình về vấn đề khiến họ lo lắng. Một cuộc điều tra đã cho thấy, mọi bệnh nhân trong phòng chờ ít nhất có 3 câu hỏi để hỏi vị bác sĩ của mình. Nhưng khi họ quay ra, tính trung bình chỉ có 1,5 được trả lời. Điều đó chứng tỏ rằng thực tiễn y học hiện nay không đáp ứng được nhu cầu tâm lý của bệnh nhân. Những câu hỏi chưa được trả lời nuôi dưỡng sự nghi ngờ, sợ hãi và xu hướng nhìn mọi thứ đều đen tối cả. Các bệnh nhân do dự khi theo đuổi sự chữa trị mà họ không hiểu được đầy đủ thực chất và chức năng của chúng là gì.

Có nhiều cách để y học mở rộng sứ mệnh của mình, nhằm chú trọng tới hiện thực xúc cảm của bệnh tật. Để khởi đầu, có thể đem lại cho bệnh nhân thông tin đầy đủ hơn, cần thiết cho những quyết định mà họ sẽ phải làm về mặt y học. Một số dịch vụ hiện nay đang cung cấp cho bệnh nhân những ấn phẩm y học về bệnh tật để họ có thể trao đổi tốt hơn với bác sĩ và cùng họ đưa ra quyết định khi đã hiểu rõ đầu đuôi. Một cách khác được đề cập đến chính là việc hướng dẫn người bệnh cách truyền đạt bức xúc, trăn trở mà họ đang mắc phải để nhận được tư vấn đầy đủ từ các bác sĩ[34].

Trước một ca mổ hay kỳ khám bệnh nặng nề và đau đớn là thời kỳ đầy lo âu và, do đó phải chú ý tới mặt xúc cảm của người bệnh. Ở một số bệnh viện, trước khi mổ, người ta hướng dẫn cho người bệnh giảm bớt sự e ngại làm dịu đi sự khó chịu của mình. Họ trả lời những câu hỏi của bệnh nhân khá sớm, dạy cho họ biện pháp thư giãn và giải thích trước về sự dưỡng bệnh của họ sẽ diễn ra như thế nào. Kết quả: bệnh nhân hồi phục sớm hơn 2 hoặc 3 ngày.

Trong khi nằm viện, bệnh nhân thường cảm thấy đơn độc và bất lực. Ngày nay, một số bệnh viện dành phòng cho người nhà bệnh nhân ở lại, chuẩn bị các bữa ăn và săn sóc họ như ở nhà, cách làm này rất phổ biến ở các nước thuộc thế giới thứ ba.

Thư giãn không chỉ giúp bệnh nhân chịu đau đớn tốt hơn mà còn giúp họ chế ngự xúc cảm có thể làm các triệu chứng xuất hiện hay nặng thêm. Bệnh viện làm giảm stress của Jon Kabat – Zinn tại Trung tâm y học thuộc trường Đại học Massachusetts là một hình mẫu trong lĩnh vực này. Bệnh nhân ở đó theo học yoga trong 10 tuần lễ, tập trung vào việc luyện tập các xúc cảm của mình, kèm theo buổi thư giãn sâu hàng ngày. Lớp học này được ghi lại bằng video để cho bệnh nhân ở các bệnh viện khác xem, một cảnh tượng thú vị hơn rất nhiều so các chương trình truyền hình quen thuộc[35].

Cuối cùng, chúng ta có thể trông đợi vào sự cải thiện về thái độ đồng cảm của bác sĩ và y tá đối với bệnh nhân, khi người bác sĩ biết nghe họ và làm cho họ biết nghe mình. Cần khuyến khích một "thực tiễn y học tập trung vào những quan hệ con người". Điều đó sẽ dễ dàng thực hiện hơn nếu việc giảng dạy y học bao gồm cả việc tập luyện một số mặt cơ bản của trí tuệ xúc cảm, đặc biệt là ý thức về bản thân mình, sự đồng cảm và nghệ thuật lắng nghe.

Hướng tới một nền y học biết lắng nghe bệnh nhân

Tất cả những điều nói trên là bước khởi đầu. Nhưng nếu y học phải mở rộng tầm nhìn của nó để bao gồm cả các vấn đề liên quan đến xúc cảm thì những phát hiện khoa học phải chú ý tới hai hệ quả quan trọng sau đây.

1. Giúp mọi người làm chủ tốt hơn tình cảm tiêu cực của mình như giận dữ, suy sụp, bi quan và cô lập là góp phần ngăn ngừa bệnh tật. Vì các dữ kiện cho thấy rằng xúc cảm tiêu cực khi trở thành mãn tính cũng độc hại như thuốc lá, vậy nên việc giúp cho con người chế ngự chúng tốt hơn có thể giúp ích về mặt y học giống như giúp người nghiện thuốc lá nặng bỏ hút. Một khả năng có thể ảnh hưởng quan trọng đến sức khỏe cộng đồng là tập luyện trí tuệ xúc cảm cho trẻ em để biến các cơ sở đó trở thành thói quen ứng xử. Bên cạnh đó, một chiến lược có lợi khác là dạy cho những người đến tuổi hưu trí điều khiển tốt hơn đời sống xúc cảm của mình, vì sự thoải mái tâm lý là một nhân tố quyết định xem người cao tuổi có nhanh chóng suy yếu về sức khỏe không hay trái lại vẫn giữ được mạnh khỏe. Ngoài ra, một nhóm mục tiêu khác được gọi là những "quần thể có nguy cơ cao" như những người nghèo khổ, những bà mẹ độc thân, những người dân ở các vùng có mức phạm tội cao,... thường xuyên bị căng thẳng và chỉ có thể tăng cường sức khỏe của mình nếu được giúp đỡ để chịu đựng tốt hơn gánh nặng xúc cảm do stress gây ra.

2. Khi các bác sĩ chú trọng thỏa mãn nhu cầu tâm lý của bệnh nhân song song với nhu cầu thuần túy y học của họ thì nhiều người sẽ thu được những mối lợi quan trọng. Trấn an và động viên làm cho việc chăm sóc trở nên nhân đạo hơn, nhưng chúng ta còn có thể đi xa hơn nữa. Thực tiễn y học hiện nay thường không để ý đến sự cần thiết của các liệu pháp tâm lý, trạng thái xúc cảm của bệnh nhân hay bị bỏ qua.

Người bệnh luôn mong muốn có được một nền y học nhân đạo. Tuy nhiên, nền y học hiện nay chưa đáp ứng được sự mong đợi đó. Đúng là vẫn có những bác sĩ và y tá tận tụy, tỏ ra đồng cảm và nhạy cảm với bệnh nhân của mình. Thế nhưng, do sự phát triển của y học phải tuân theo những đòi hỏi về hiệu suất nên thái độ ân cần, chia sẻ với bệnh nhân ấy ngày càng hiếm hoi.

Thật ra, nền y học nhân văn có thể đem đến lợi ích tài chính. Người ta bắt đầu thấy rằng, khi người bệnh có tinh thần tốt sẽ tiết kiệm được nhiều chi phí, tinh thần tốt giúp ngăn ngừa hoặc không cho bệnh tật xuất hiện, hoặc giúp bệnh nhân chữa khỏi nhanh hơn. Một nghiên cứu đã được tiến hành tại trường Đại học Y ở Sinai và trường Đại học Tây Bắc đối với những người có tuổi bị

vỡ xương háng. Bệnh nhân kết hợp giữa chăm sóc chỉnh hình và liệu pháp tinh thần đã ra viện sớm hơn những người khác hai ngày, tức là có thể tiết kiệm được hàng chục ngàn đô la cho các hệ thống phúc lợi xã hội mỗi năm.

Cuối cùng xét về mặt đạo đức, thực tiễn y học đang đòi hỏi một quan niệm nhân văn trong điều trị y học. Sau khi công bố bản báo cáo chứng minh rằng sự trầm cảm làm tăng gấp 5 lần những nguy cơ tử vong ở bệnh nhân đau tim, một bài xã luận đăng trên Tạp chí của Hội Y học Mỹ khẳng định: "Khi những nhân tố tâm lý như trầm cảm và cô lập xã hội có thể gây nên nguy cơ tử vong lớn hơn với bệnh nhân mắc bệnh mạch vành, thì thật là trái với đạo đức nếu không cố gắng giảm bớt những nhân tố đó"36.

Mối liên hệ giữa xúc cảm và sức khoẻ trước hết có thể thấy khi nghiên cứu trong thực tiễn. Y học đang ra sức đấu tranh chống lại những bệnh tật nghiêm trọng hoặc mãn tính, nhưng lại coi nhẹ những tình cảm của bệnh nhân, bây giờ điều đó không còn thích hợp với thực tế nữa. Đã đến lúc y học phải tận dụng những phương pháp ứng dụng chữa trị tâm lý. Điều vẫn còn là ngoại lệ phải trở thành thông lệ, nếu người ta muốn đem lại cho mọi người nền y học tốt hơn. Ít ra nó cũng sẽ nhân đạo hơn. Và, đối với một số người, nó giúp đẩy nhanh tiến trình chữa bệnh. Như một bệnh nhân nói trong thư ngỏ gửi bác sĩ mổ cho mình: "Sự đồng cảm còn hơn là sự an ủi, đó là liều thuốc tốt."37

12
LÒ LUYỆN GIA ĐÌNH

Đó là một bí mật về bi kịch gia đình. Carl và Ann đang dạy cho con gái gần 5 tuổi của họ là Leslie chơi một trò game. Leslie bắt đầu chơi, nhưng bố mẹ nó sốt ruột, cố vẻ như làm mọi cái để ngăn nó. Những mệnh lệnh mâu thuẫn phát ra từ hai phía.

– Sang phải, sang phải – thế. Dừng lại, dừng lại! – Ann ra lệnh với giọng mỗi lúc một căng thẳng và lo âu.

Leslie cắn môi và mắt mở to nhìn chằm chằm vào màn hình, cố nghe theo các chỉ dẫn ấy.

– Này, coi chừng, con chưa đặt đúng… sang trái một chút! Sang trái – Carl ra lệnh thô bạo.

Trong khi đó, anh nhìn lên trời và kêu.

– Dừng lại! Dừng lại!

Không thể làm vừa lòng cả bố lẫn mẹ, Leslie nhăn mặt và nhíu lông mày lại, nước mắt rưng rưng.

Bố mẹ nó bắt đầu cãi nhau, chẳng quan tâm gì tới sự thất vọng của nó.

– Dù sao thì nó cũng di chuyển cần điều khiển đúng rồi – Ann gắt lên bực tức.

Nước mắt chảy xuống má đứa trẻ, nhưng cả bố lẫn mẹ nó dường như không để ý và không quan tâm tới nó. Nó đưa tay lên chùi mắt, nhưng Carl hét to, giọng đanh lại:

– Đừng buông cần điều khiển ra. Con phải học điều khiển nó. Cầm nó lên!

Còn mẹ nó thì nói tướng lên:

– Đúng rồi, sang phải một chút nữa!

Leslie khóc thút thít, nó cảm thấy lo sợ.

Trẻ con thường rút ra bài học quan trọng từ những câu chuyện nhỏ ấy. Từ sự trao đổi nặng nề này, Leslie đã có thể kết luận chắc chắn rằng cả bố lẫn mẹ đều không quan tâm tới những tình cảm của nó . Khi những chuyện thuộc loại đó lặp đi lặp lại trong thời thơ ấu, trẻ em học được những bài học đôi khi quyết định đến cả cuộc đời một người. Chính trong gia đình mình, chúng ta nhận được sự giáo dục xúc cảm đầu tiên: nó nằm trong sự thân thiết của "lò luyện" này. Chúng ta tạo ra quan điểm về bản thân mình và học được cách đoán biết những người khác sẽ phản ứng với trạng thái tình cảm của chúng ta như thế nào, đồng thời lựa chọn những phản ứng có thể lý giải và thể hiện hy vọng cũng như sự sợ hãi của mình. Sự giáo dục xúc cảm ấy không chỉ được thực hiện qua những gì bố mẹ nói và làm đối với con cái, mà còn được thể hiện qua sự trò chuyện, trao đổi với nhau giữa bố và mẹ.

Hàng trăm nghiên cứu cho thấy rằng cách đối xử của bố mẹ đối với con cái như nghiêm khắc hay thông cảm, dửng dưng hay thương yêu v.v... có những hậu quả sâu xa và lâu bền đối với đời sống xúc cảm của chúng. Cái cách bố và mẹ thể hiện tình cảm đối với nhau, cộng thêm những quan hệ trực tiếp của bố và mẹ đối với con cái, để lại dấu ấn sâu sắc ở con cái. Chúng là những học trò minh mẫn, nhạy cảm với những trao đổi tình cảm tinh tế nhất. Khi Carole Hooven và John Gottman đi sâu phân tích quan hệ giữa bố mẹ và hệ quả của những quan hệ ấy đối với con cái, họ nhận thấy rằng những cặp vợ chồng thông minh nhất về mặt xúc cảm cũng là những người giúp đỡ tốt nhất cho con cái mình vượt qua dao động về xúc cảm của chúng.

Những gia đình này được nghiên cứu lần đầu tiên khi đứa con của họ vừa được 5 tuổi, rồi lại được nghiên cứu lần thứ hai khi đứa trẻ lên 9 tuổi. Các nhà nghiên cứu quan sát các ông bố, bà mẹ khi họ tranh cãi với nhau, cũng như khi họ muốn dạy cho con mình chơi một trò game mới – đó là sự tương tác thật thông thường nhưng lại nói lên rất nhiều về trao đổi xúc cảm giữa bố mẹ và con cái.

Một số ông bố và bà mẹ ứng xử giống như Ann và Carl: độc đoán,

bực mình, cao giọng hoặc khinh thường, mất kiên nhẫn trước sự vụng về của con, thậm chí còn coi con như "đồ ngốc", khiến cho quan hệ vợ chồng bị phá vỡ. Trái lại, một số ông bố, bà mẹ khác tỏ ra kiên nhẫn và giúp cho con hiểu được trò chơi theo cách của nó mà không tìm cách áp đặt ý muốn của mình. Một buổi chơi game có thể biểu hiện chính xác về phong cách xúc cảm của các ông bố và bà mẹ.

Ba phong cách không am tường về các xúc cảm thường thấy nhất là:

– Hoàn toàn không biết tới những xúc cảm của con. Những ông bố, bà mẹ trong trường hợp này coi sự thất vọng về xúc cảm của con là một điều vô nghĩa, hoặc gây khó chịu, cuối cùng khiến đứa con tự xoay sở lấy một mình. Họ không nắm lấy cơ hội này để gần gũi con và giúp nó làm chủ tốt hơn xúc cảm của nó.

– Để con tự làm lấy. Trong trường hợp này, họ biết rõ đứa con cảm thấy như thế nào, nhưng họ cho rằng phải để tự nó biểu hiện theo kiểu của nó, dù nó làm hỏng đi hỏng lại. Giống như những ông bố, bà mẹ ở trường hợp trên, hiếm khi họ can thiệp để chỉ cho nó thấy là có nhiều cách giải quyết khác nhau. Họ cố làm cho nó nguôi đi bằng cách hứa cho nó một phần thưởng… hay một sự trừng phạt chẳng hạn.

– Tỏ ra khinh thường và không tôn trọng những gì đứa con cảm nhận. Nói chung, những người bố mẹ này luôn luôn không vừa ý, phê phán và trừng phạt nghiêm khắc sai lầm mà đứa con mắc phải. Chẳng hạn, họ có thể cấm con không được có một biểu hiện giận dữ nào và phạt nó khi nó có dấu hiệu khó chịu và bực mình dù nhỏ nhất.

Ngược lại, một số bố mẹ lợi dụng sự bực mình của con để dạy nó chế ngự các xúc cảm. Họ xem xét những tình cảm của nó khá nghiêm túc để cố tìm hiểu xem có điều gì không ổn (chẳng hạn như: "Con tức giận vì bị em con làm con phật ý phải không?") và giúp nó tìm cách giải quyết vấn đề theo lối tích cực (như kiểu: "Tại sao con không chơi đồ chơi của con mà lại đánh em? Khi nào thích thì con hãy chơi với nó").

Để trở thành người hướng dẫn tốt, bản thân bố mẹ phải làm chủ thật tốt những điều sơ đẳng của trí tuệ xúc cảm. Chẳng hạn, một trong những điều đầu tiên phải dạy cho con là biết lựa chọn tình cảm của nó; một ông bố không biết rõ sự buồn rầu là gì, sẽ không thể giúp con mình phân biệt giữa nỗi buồn do sự mất mát đem lại

với nỗi buồn do một bộ phim buồn gây ra. Ẩn sâu dưới sự phân biệt ấy là trực giác tinh tế hơn, chẳng hạn như sự tức giận thường nổ ra khi người ta bị tổn thương.

Đứa trẻ càng lớn lên, bài học xúc cảm mà nó sẵn sàng tiếp nhận và cần phải tiếp nhận, lại càng thay đổi. Như đã thấy ở Chương 7, sự đồng cảm được học từ tuổi còn rất nhỏ, khi cha mẹ cùng có xúc cảm của đứa trẻ. Tuy rằng một số mặt của trí tuệ xúc cảm được trau rồi dần dần qua sự tiếp xúc với bạn bè, nhưng bố mẹ vẫn đóng vai trò chủ yếu trong việc hướng dẫn đứa con tập luyện những mặt khác nhau của đời sống xúc cảm và làm chủ các xúc cảm của mình, tỏ ra đồng cảm với người khác, điều khiển tình cảm biểu hiện ra ở những mối quan hệ với người khác.

Mặt giáo dục này của bố mẹ ảnh hưởng rất sâu sắc đối với con cái2. Các nhà nghiên cứu nói trên nhận thấy rằng khi bố mẹ có trí tuệ xúc cảm, con cái họ hòa hợp với họ hơn, yêu thương họ hơn và cảm thấy thoải mái hơn với sự có mặt của họ. Ngoài ra, những đứa trẻ này dễ làm chủ xúc cảm của mình hơn, tự trấn tĩnh được khi gặp điều gì làm chúng bị lay động và chúng ít bực mình hơn. Chúng dường như cũng thoải mái hơn về mặt sinh học: tỷ lệ hoóc-môn của stress và những chỉ số rối nhiễu xúc cảm của chúng thấp hơn (xu hướng này, nếu giữ được lâu bền qua thời gian, sẽ hứa hẹn một sức khoẻ tốt, như đã thấy ở Chương 11). Những lợi ích khác về mặt xã hội như: những đứa trẻ này được bạn bè quý trọng và yêu thương hơn, được các giáo viên coi là dễ gần hơn. Bố mẹ và các thầy giáo của chúng cho biết, chúng ít có những vấn đề về ứng xử hơn, ít tàn bạo và gây hấn hơn. Cuối cùng là những lợi thế về nhận thức: những đứa trẻ này là học sinh chăm chỉ và giỏi hơn. Với IQ bằng nhau, những đứa trẻ lên 5 có bố mẹ là người hướng dẫn giỏi đã đạt được nhiều điểm tốt về toán và môn tập đọc khi lên lớp tiểu học (một luận cứ có sức nặng để giáo dục trí tuệ xúc cảm cho con cái mình). Như vậy, những cái lợi đối với các trẻ em có bố mẹ am hiểu về xúc cảm không chỉ giới hạn vào tất cả các mặt của trí tuệ xúc cảm mà còn bao trùm lên tất cả lĩnh vực đời sống.

Sự khởi đầu: vấn đề của trái tim

Ảnh hưởng của bố mẹ đến sự am hiểu xúc cảm bắt đầu từ lúc trẻ nằm trong nôi. Nhà nghiên cứu nhi khoa xuất sắc T. Berry Brazelton đã dùng trắc nghiệm đơn giản để đánh giá thái độ chung của những đứa trẻ từ 8 tháng tuổi. Ông đưa cho đứa trẻ hai hình khối và bảo nó ghép lại với nhau.

… Đứa trẻ cầm lên một hình khối, đưa nó vào miệng, lấy tóc chùi và ném xuống đất để xem bạn có nhặt lên và đưa lại cho nó không. Nếu bạn làm vậy, nó sẽ làm điều bạn muốn nó làm – ghép hai hình khối với nhau. Rồi, mắt nó long lanh nhìn bạn, nghĩa là: "Đấy, bác xem cháu có giỏi không".

Những đứa trẻ này đã từng được tán thưởng và khuyến khích nhiều, chúng cho rằng chúng có thể vượt qua khó khăn mà cuộc đời dành cho chúng. Trái lại, đứa trẻ được nuôi dạy trong những gia đình đầy không khí căng thẳng và hờ hững sẽ làm cho chúng dường như cảm nhận được thất bại luôn chờ đợi sẵn. Không phải chúng thất bại trong việc ghép các hình khối; chúng hiểu được yêu cầu ấy và có thể làm được. Nhưng, ngay cả khi chúng làm được, như Brazelton nói, chúng cũng mang vẻ mặt ỉu xìu, thái độ có nghĩa là: "Cháu không thể làm được. Đấy, cháu không làm được mà". Những đứa trẻ ấy dễ bước vào cuộc đời với thái độ thất bại; chúng không chờ đợi những khuyến khích hay tán thưởng của thầy giáo, cũng không thích thú với học tập và cuối cùng có thể bỏ học.

Sự khác nhau giữa hai thái độ – tự tin và lạc quan có ở những đứa trẻ này, và tâm lý thất bại chủ nghĩa ở những đứa trẻ kia, bắt đầu hình thành từ những năm đầu tiên. Brazelton khẳng định: "các bậc cha mẹ phải hiểu được rằng những hành động của mình có thể góp phần vào sự tự tin, sự hiếu kỳ và sự thích thú học tập, cũng như vào sự hiểu biết bị những giới hạn không thể vượt qua được của con trẻ", tức là những nhân tố thành công của con cái đến mức nào. Lời khuyên này dựa trên nhiều kết quả và nó ngày càng cho thấy rõ thành công về học hành của con cái phụ thuộc chặt chẽ vào những nét tính cách đã hình thành trước tuổi đến trường. Chẳng hạn, như chúng ta đã thấy ở Chương 6, năng lực tự chủ của những đứa trẻ 4 tuổi khi người ta đưa kẹo cho chúng, cho phép đoán trước chúng sẽ đạt được kết quả tốt trong các kỳ thi vào đại học, 14 năm sau đó.

Những năm đầu cuộc đời là thời điểm tốt nhất để giáo dục trẻ em những thành phần của trí tuệ xúc cảm, tuy thứ trí tuệ này vẫn tiếp tục hình thành trong những năm đến trường. Những năng lực xúc cảm mà trẻ em có được sau đó là sự phát triển từ năng lực được tạo ra lúc khởi đầu. Và sự thành đạt đầu tiên ấy là cơ sở của mọi sự tập luyện.

Một bản báo cáo của Trung tâm Quốc gia vì trẻ em chỉ ra rằng, năng lực học của một đứa trẻ phụ thuộc vào sự hiểu biết quan trọng nhất là: Học như thế nào? Bản báo cáo liệt kê 7 yếu tố căn

bản của sự hiểu biết này – tất cả đều gắn liền với trí tuệ xúc cảm.

1. Tự tin: Ý thức làm chủ hoàn toàn thân thể, làm chủ ứng xử của mình và thế giới bên ngoài, niềm tin chắc rằng mình có nhiều khả năng thành công hơn là thất bại trong những gì mình làm và người lớn sẽ giúp đỡ, khuyên bảo.

2. Hiếu kỳ: Hiểu rằng sự khám phá là điều tốt và đem lại sự thích thú.

3. Có chủ ý: Sự mong muốn và khả năng tạo ra được một kết quả và cố làm để đạt tới kết quả đó. Điều này gắn liền với ý thức về sự thành thạo và hiệu quả.

4. Tự chủ: Năng lực thay đổi và làm chủ những hành động của mình một cách thích hợp với lứa tuổi của mình; ý thức kiểm soát bên trong.

5. Năng lực duy trì các liên hệ: Năng lực liên hệ với người khác, dựa trên sự mong đợi được người khác hiểu và hiểu được người khác.

6. Năng lực giao tiếp: Sự mong muốn và khả năng trao đổi các ý tưởng, các khái niệm và chia sẻ tình cảm với người khác bằng lời lẽ. Điều này gắn với ý thức tin cậy ở người khác và sự thích thú được liên hệ với người khác, kể cả người lớn.

7. Hợp tác: Đó là năng lực tìm được sự cân bằng đúng đắn giữa những nhu cầu của mình và nhu cầu của người khác trong hoạt động nhóm.

Việc đứa trẻ đến mẫu giáo với những năng lực ấy phụ thuộc phần lớn vào sự quan tâm đầy đủ của bố mẹ nó và những người xung quanh nó trong thời kỳ trước khi đến trường. Để nó có được sự khởi đầu tốt trong cuộc đời, cần phải làm cho nó nhận được những dấu hiệu yêu thương thích hợp.

Cần nắm được những cơ sở của trí tuệ xúc cảm

Hãy giả định một đứa trẻ 2 tháng hay thức dậy vào 3 giờ sáng và khóc ré lên. Mẹ nó bế nó và cho nó bú trong 30 phút, vừa âu yếm nhìn nó vừa nói với nó mình rất thích được nhìn thấy nó, dù là vào lúc nửa đêm. Đứa bé sung sướng với tình yêu của mẹ, ngủ lại yên lành.

Bây giờ hãy giả định mẹ nó khó ngủ sau khi cãi nhau với chồng và

đang căng thẳng, bực bội. Đứa bé co rúm người lại khi mẹ bế lên bằng cử chỉ thô bạo và bắt nó im đi. Trong khi nó bú bình sữa, mẹ nó nhìn ra phía trước với con mắt lạnh lùng, nhớ lại cuộc cãi nhau với chồng xảy ra hồi sáng. Càng nhớ lại câu chuyện này, bà càng bực tức. Đứa bé như cảm nhận được sự căng thẳng ấy nó ngọ nguậy, ưỡn cứng người lại và không bú nữa. "Không bú nữa?" – Bà mẹ nói – Chắc là chưa đói". Không gượng nhẹ, mẹ nó đặt nó lên nôi và rời khỏi buồng, vẻ giận dữ, và cứ để nó khóc cho tới khi nó ngủ lại vì mệt.

Theo Trung tâm Quốc gia vì trẻ em, hai kịch bản này là điển hình của những thái độ làm nảy sinh ở trẻ em tình cảm khác nhau đối với bản thân nó và những người thân của nó, nếu cứ để thành thói quen. Đứa trẻ thứ nhất học được rằng nó có thể trông cậy ở người khác để hiểu những nhu cầu của nó và để thoả mãn chúng, cũng như để hiểu rằng nó có thể được giúp đỡ. Còn đối với đứa trẻ thứ hai thì nó phát hiện ra rằng chẳng ai quan tâm đến nó, rằng nó không trông cậy được vào ai hết và cố gắng của nó để giành được sự an ủi cũng thất bại. Phần lớn trẻ em đã trải qua hai kiểu liên hệ này. Nhưng tùy theo ứng xử nào là quen thuộc, bố mẹ trao cho đứa trẻ những thái độ tâm lý khác nhau về sự an toàn của nó, về hiệu lực của nó, về sự tin cậy mà nó có thể đặt vào người khác. Đối với Erikson, kết quả là đứa trẻ sẽ cảm thấy: "Một sự tin cậy hay nghi ngờ căn bản".

Việc tập luyện xúc cảm này bắt đầu từ những khoảnh khắc đầu tiên của cuộc đời và được tiếp tục trong cả thời thơ ấu. Sự trao đổi nhỏ nào giữa bố mẹ và đứa trẻ cũng có một chất nền xúc cảm. Và, do nhận được những thông điệp giống nhau trong nhiều năm, đứa trẻ tạo ra cốt lõi thái độ tâm lý và trí tuệ xúc cảm của nó. Khi một bé gái vất vả với trò ghép hình, nó yêu cầu mẹ nó giúp đỡ, nó nhận được những thông điệp rất khác nhau, tùy theo mẹ nó nhận giúp nó với sự thích thú rõ ràng hay trả lời nó khó khăn: "Đừng quấy mẹ nữa, mẹ còn phải làm cho xong việc quan trọng đây". Khi những trao đổi này trở thành điển hình cho quan hệ giữa bố mẹ và đứa con, chúng cũng quyết định những gì đứa con có thể chờ đợi ở quan hệ của nó với người khác về mặt xúc cảm, một thái độ tinh thần sẽ có ảnh hưởng hoặc tốt hoặc xấu tới ứng xử của nó trong tất cả lĩnh vực của cuộc đời.

Tất nhiên, những nguy hiểm lớn nhất đối với trẻ là khi bố mẹ ứng xử không thích hợp thiếu chín chắn, nghiện ngập, suy sụp hoặc dễ cáu giận, vô công rồi nghề hoặc sống bừa bãi... Rất ít có khả năng những ông bố bà mẹ ấy chăm sóc con cái tử tế hoặc biết lắng nghe nhu cầu tình cảm của chúng. Một số nghiên cứu đã cho thấy

sự thiếu quan tâm có thể huỷ hoại nhiều hơn là những sự đối xử sai4. Theo một cuộc điều tra về những trẻ em bị đối xử tồi tệ và bị đánh đập, thì những đứa trẻ nào hoàn toàn không được quan tâm sẽ trở thành hư hỏng nhất, chúng lo sợ nhiều hơn, dửng dưng hơn và chán chường hơn, khi thì gây hấn lúc thì thu mình lại. 65% trong số đó bị lưu ban.

Trong 3 năm đầu tiên của cuộc đời, bộ não của trẻ em đạt được 2/3 khối lượng cuối cùng của nó và phát triển tính phức hợp của nó nhanh hơn mọi thời kỳ khác. Trong 3 năm ấy, những hình thức tập luyện chủ yếu được thực hiện dễ dàng hơn về sau, trước hết là những hình thức gắn liền với tình yêu thương. Những sự căng thẳng nặng nề dễ làm thoái hóa sự tập luyện của bộ não (do đó làm suy yếu trí tuệ). Tuy rằng, những kinh nghiệm sẽ trải qua sau đó, ở mức độ nào đấy, có thể được bù đắp lại, nhưng tác động của sự tập luyện lúc còn thơ ấu rất sâu sắc. Như kết luận của một báo cáo, bài học chủ yếu của 4 năm đầu tiên in dấu ấn lâu bền về mặt xúc cảm.

Nuôi dạy một đứa trẻ thô bạo như thế nào?

Nhiều nghiên cứu dài hạn, như cuộc nghiên cứu được tiến hành ở phía Bắc New York trên 870 đối tượng từ 8 đến 30 tuổi, cho thấy nhiều hậu quả khác nhau để lại trong suốt cuộc đời do sự giáo dục tồi về xúc cảm đem lại cho trẻ em, đặc biệt là vấn đề làm cho trẻ em trở thành hung hãn. Những đứa trẻ hay ẩu đả – những đứa chỉ chực đánh nhau và dùng sức mạnh để đạt được những gì chúng muốn – nhiều khi cũng là những đứa bỏ học và, khi ở độ tuổi 30 thì chúng đã có quá khứ phạm tội và đầy bạo lực. Ngoài ra, những kẻ này dường như cũng truyền xu hướng bạo lực của mình cho con cái, và con cái của chúng lúc ở trường tiểu học cũng thường là những kẻ gây rối như bố mẹ chúng.

Cái cách truyền tính gây hấn từ thế hệ này sang thế hệ khác cho thấy có rất nhiều điều cần phải chú ý. Khi họ còn nhỏ, họ thường bị trừng phạt tùy theo tâm trạng khác nhau của bố mẹ cùng với sự nghiêm khắc nhẫn tâm; lúc lớn lên, họ cũng làm như vậy như chính những điều mà họ đã phải hứng chịu trong quá khứ. Và khi các ông bố, bà mẹ trừng phạt khắc nghiệt con cái mình, thì thông thường cũng không hề chăm nom gì đến chúng, và trên thực tế, nhiều khi chẳng biết gì đến chúng cả. Đồng thời, họ nêu "tấm gương sống" gây hấn đối với chúng, một khuôn mẫu mà con cái họ sẽ lặp lại ở nhà trường hay ở sân chơi, và chúng cứ theo khuôn mẫu ấy suốt đời. Những ông bố bà mẹ ấy không nhất thiết là người xấu, họ cũng có vẻ mong muốn cho con họ thành công đến

mức có thể; họ chỉ nuôi dạy chúng theo lối đã được bố mẹ họ nuôi dạy trước kia.

Theo khuôn mẫu bạo lực này, trẻ con bị trừng phạt độc đoán, khi bố mẹ chúng bực bội hay trong nhà thường cãi nhau om sòm lên. Chúng chắc chắn bị trừng phạt, vì những gì chúng làm trái với tâm trạng của bố mẹ chúng lúc đó. Đó là cách làm nảy sinh ở trẻ con cảm giác bất lực và đem lại cho chúng cảm giác thế giới chứa đầy đe doạ. Nếu căn cứ vào tiến lệ gia đình, thì thái độ gây hấn và nghi ngờ của những đứa trẻ ấy đối với cả thế giới thật dễ hiểu, dù điều đó có tồi tệ đến đâu. Điều làm cho người ta buồn là những bài học ấy được trẻ em học từ rất sớm và nó tàn phá đời sống xúc cảm của trẻ em thật to lớn.

Xử lý sai: sự cảm thông với người khác biến mất

Trong khi chen lấn ở nhà trẻ, Martin, một đứa trẻ 2 tuổi rưỡi, xô một bé gái không hiểu tại sao lại đang khóc nức nở. Martin muốn nắm tay nó nhưng nó lánh đi, thế là Martin phát cho nó một cái vào cánh tay.

Vì nó vẫn khóc, Martin nhìn đi chỗ khác và la to lên:

– Nín đi! Nín đi!

Khi nó định an ủi một lần nữa, con bé lại chống cự. Lần này, Martin nhe răng ra như con thú hung hăng và gầm lên để con bé sợ.

Một lần nữa, Martin lại phát nhẹ vào lưng nó nhưng rồi nhanh chóng chuyển thành những quả đấm, và Martin cứ thế đánh con bé đáng thương kia nhiều cái, mặc cho nó thét to lên.

Phản ứng kỳ cục, gần như tàn bạo của Martin đối với nỗi buồn của đứa bạn gái nhỏ là điển hình cho trẻ bị đánh đập từ những năm đầu tiên như nó. Phản ứng này tương phản mạnh mẽ với những ý định thông cảm quen thuộc ở đứa bé còn rất nhỏ muốn an ủi bạn, như chúng ta đã thấy ở Chương 7. Phản ứng thô bạo của Martin có lẽ phản ứng kinh nghiệm của nó ở nhà; những tiếng khóc lúc đầu đưa tới cử chỉ an ủi mạnh mẽ, nhưng nếu cứ tiếp tục khóc thì sẽ có những cái nhìn, tiếng la đe doạ, rồi những quả đấm tiếp theo. Điều đáng lo ngại nhất là hình thức thông cảm thô sơ nhất, bản năng ngừng tấn công một kẻ đang đau khổ, dường như ở Martin không còn nữa. Chỉ mới 2 tuổi rưỡi, nó đã bắt đầu biểu hiện lối ứng xử của kẻ tàn ác và thích thú khi gây đau khổ cho người khác.

Sự thay thế mối đồng cảm bằng tính tàn ác là điển hình cho những đứa trẻ đã bị đối xử tệ hại về thể chất và tâm lý mà chúng phải chịu ở nhà, từ lúc còn rất nhỏ. Martin nằm trong một nhóm 9 đứa trẻ bị hành hạ từ 1 đến 3 tuổi, được quan sát ở nhà trẻ. Ứng xử của chúng được so sánh với ứng xử của những bé trai và bé gái khác, cũng sinh ra từ những gia đình nghèo khổ và khó khăn nhưng không bị đối xử tệ hại. Những đứa trẻ thuộc hai nhóm này phản ứng rất khác nhau khi gặp cảnh đứa trẻ khác cảm thấy khó chịu hay khóc lóc. Trong 23 trường hợp thuộc loại đó, 5 trong số 9 đứa không bị hành hạ đã tỏ ra quan tâm và buồn bã vì đồng cảm với đứa trẻ kia. Ngược lại, trong số 27 trường hợp đứa trẻ bị hành hạ thì không có phản ứng nào biểu hiện sự thông cảm từ phía chúng đối với những đứa trẻ kia; trái lại tất cả đều tỏ ra sợ hãi, giận dữ hoặc thậm chí tấn công đứa bạn đang thất vọng, như Martin đã làm.

Một điều được thể hiện rất rõ, những đứa trẻ bị hành hạ đối xử với đứa khác như chính chúng đã bị đối xử. Chúng có xu hướng không quan tâm gì tới bạn khi những đứa này cảm thấy khó chịu hay khóc lóc; tính tàn bạo của những đứa trẻ bị hành hạ ấy dường như là hình thức thái quá của thái độ lạnh lùng thường thấy. Khi lớn lên, chúng sẽ học kém, thích gây hấn và không được mọi người yêu quý. Chúng dễ bị suy sụp tinh thần hơn và khi trở thành người lớn, dễ xảy ra những chuyện dính dáng đến luật pháp và dễ rơi vào phạm tội cũng như bạo lực.

Tình trạng thiếu thông cảm với người khác thậm chí nhiều khi được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, vì những bố mẹ có cách hành xử tàn bạo đã làm cho chính đứa con của họ ảnh hưởng và sau này, nó cũng hành xử tương tự như thế đối với con nó. Sự khác nhau thật nổi bật so với thái độ thông cảm nói chung của đứa trẻ được bố mẹ nuôi dạy tốt và khuyến khích quan tâm tới những đứa trẻ khác và hiểu được hậu quả của tính hung ác đối với chúng. Do không bao giờ gặp thái độ ấy, những đứa trẻ bị hành hạ dường như hoàn toàn không thể có được sự cảm thông, chia sẻ ấy.

Điều đáng lo ngại nhất có lẽ là việc những đứa trẻ này học được rất sớm cách phản ứng giống với bố mẹ chúng. Do những sự uốn nắn mà chúng nhận được, có khi là hằng ngày, những bài học xúc cảm tiêu cực là quá rõ ràng. Hãy nhớ rằng chính vào lúc có những đam mê quá mức hay trong những hoàn cảnh khủng hoảng, các trung tâm rìa của bộ não nắm lấy quyền điều hành. Những thói quen được bộ não xúc cảm "tiêu thụ" trong thời kỳ rất dài sẽ chiếm ưu thế, hoặc rất tốt hoặc rất xấu.

Khi người ta xem xét chính bộ não bị tính tàn bạo – hay tình yêu mà trẻ em là đối tượng – làm thay đổi đến mức nào, thì biết rằng những năm đầu tiên của cuộc đời là khoảng thời gian duy nhất để tập luyện trí tuệ xúc cảm. Những đứa trẻ bị đánh đập đã bị đặt vào một chế độ gây chấn thương tinh thần hằng ngày. Để hiểu sự tập luyện đời sống xúc cảm mà những đứa trẻ bị hành hạ đã trải qua, thì cách hay nhất có lẽ là xem xét chấn thương tinh thần đã để lại dấu ấn lâu dài trên bộ não như thế nào và những vết sẹo ấy có thể được xoá đi ra sao?

13

CHẤN THƯƠNG TINH THẦN VÀ SỰ TẬP LUYỆN XÚC CẢM

Som Chit, người phụ nữ tị nạn gốc Campuchia đang nhăn nhó vì ba đứa con chị – lên sáu, chín và mười một tuổi – đòi chị mua những khẩu súng AK47 bằng nhựa để chơi trò "Purdy", một trò chơi mà nhân vật Purdy – một kẻ hung ác – dùng vũ khí tàn sát một nhóm trẻ con trước khi tự sát. Đôi khi, trò chơi có kết cục khác đi: chính những đứa trẻ con "giết chết" Purdy.

Trò chơi này được bắt đầu từ sự việc một số người sống sót diễn lại thảm kịch chết chóc rùng rợn xảy ra ngày 17/02/1989 tại trường tiểu học Cleveland Stockton tại California. Trong giờ ra chơi buổi sáng, Patrick Purdy từng học tại trường này khoảng 20 năm về trước, đi vào sân trường và nổ súng vào hàng trăm trẻ em đang chơi đùa. Hắn ta đã bắn khắp mọi hướng trong bảy phút, rồi chĩa súng vào đầu mình tự sát. Khi cảnh sát đến nơi, họ tìm thấy 34 đứa trẻ bị thương.

Những tháng sau đó, học sinh nhà trường bắt đầu rủ nhau chơi trò "Purdy". Đây là một trong những dấu hiệu cho thấy cuộc tàn sát đã để lại ấn tượng rất xấu trong ký ức của chúng. Một giáo viên nói với tôi rằng, làn sóng chơi trò Purdy khủng khiếp đã lan khắp trường khi đến gần ngày lễ Thánh Patrick, vì nhiều trẻ em tin chắc rằng ngày lễ ấy dành để tôn vinh kẻ giết người – Patrick Purdy.

"Mỗi lần chúng tôi nghe thấy tiếng một chiếc xe cấp cứu chạy tới ngôi nhà nghỉ ở đầu phố là tất cả mọi hoạt động đều ngừng lại, – một giáo viên khác giải thích. Trẻ em nghe để biết xem nó dừng ở lại đây hay chạy tiếp". Ít lâu sau tấn thảm kịch, một em gái khiếp hoảng chạy nhanh tới phòng Hiệu trưởng, hét lên rằng em đã

nghe thấy tiếng súng. Đó thật ra là tiếng động của chuỗi kim loại vang lên vì gió.

Nhiều trẻ em luôn luôn canh chừng, như thể chúng sợ tấn thảm kịch lại tái diễn; vào giờ chơi, một số em cứ nán lại ở gần cửa lớp học và không chịu chạy ra sân, nơi đã xảy ra việc bắn súng. Những đứa khác chỉ chơi thành nhóm nhỏ trong khi có một đứa đứng gác. Nhiều tháng liền, các em tránh những nơi các bạn chúng đã bị bắn chết.

Những ký ức dai dẳng luôn rình rập, chúng như cơn ác mộng hiện lên trong giấc ngủ của các em. Ngoài cơn ác mộng về cuộc bắn súng ấy, các em còn có những giấc mơ đầy lo âu, khiến chúng có cảm giác sắp chết đến nơi. Một số cố ngủ mở mắt để không bị nằm mê.

Tất cả phản ứng này đã được các nhà tâm thần học nghiên cứu từ lâu, vì đó là triệu chứng đặc trưng của hội chứng stress sau chấn thương tinh thần (PTSD). Theo Spencer Eth, nhà tâm thần học chuyên chữa trị hội chứng ấy ở trẻ em, cốt lõi của chấn thương này là "ký ức ám ảnh về hành vi bạo lực: cú đấm cuối cùng, lưỡi dao đâm vào thân thể, tiếng súng bộc phát. Ký ức là kinh nghiệm tri giác mạnh mẽ – một cảnh tượng, một tiếng động, mùi thuốc súng, những tiếng kêu hay sự lặng thinh đột ngột của nạn nhân, máu trào phun, những tiếng còi của cảnh sát".

Những ấn tượng khủng khiếp ấy trở thành ký ức khắc sâu vào các vòng mạch chỉ huy các xúc cảm. Thật vậy, những triệu chứng ấy chỉ ra rằng hạnh nhân bị hoạt động quá mức và áp đặt sự kiện gây chấn thương lên ý thức. Những ký ức gây chấn thương trở thành ngòi nổ cực kỳ nhạy cảm sẵn sàng phát ra khi có bất kỳ tín hiệu nhỏ nhất nào cho phép nghĩ rằng sự kiện đáng ngại ấy sắp sửa tái diễn. Hiện tượng siêu nhạy cảm ấy là dấu hiệu khác biệt với tất cả những hình thức chấn thương tâm lý, đã từng bị ám ảnh trong thời thơ ấu gây nên.

Những hành vi bạo lực còn nguy hại hơn tai họa thiên nhiên. Nạn nhân của bạo lực có cảm giác như mình bị lựa chọn làm mục tiêu một cách cố ý. Cảm giác đó làm mất đi sự tin cậy của họ ở người khác. Bỗng nhiên, bầu trời xã hội trở thành nơi nguy hiểm, ở đó mỗi người là mối đe doạ tiềm tàng.

Những hành vi tàn bạo in lên tinh thần các nạn nhân một sơ đồ khiến cho họ e ngại tất cả những gì giống với sự xâm hại dù chỉ là một chút nhỏ. Một người đàn ông bị đánh trộm đằng sau cảm

thấy lo sợ cả khi chỉ có một bà già đi sau lưng mình1.

Dấu ấn do sự khiếp sợ để lại trong ký ức và theo đó là trạng thái nhạy cảm quá mức có thể kéo dài suốt đời, như nghiên cứu về những người sống sót sau khi rời khỏi các trại tập trung Quốc xã cho thấy. Năm mươi năm sau khi trải qua tất cả những thiếu thốn, chứng kiến sự sát hại những người thân và sống trong sự khủng khiếp triền miên, những người thoát nạn vẫn luôn bị ký ức ấy ám ảnh. Một phần ba số người đó tuyên bố vẫn còn sống trong nỗi sợ hãi gần như thường xuyên. Gần ba phần tư nói rằng tất cả những gì nhắc lại xa hay gần liên quan đến sự ngược đãi của bọn Quốc xã như một bộ đồng phục, cú đấm cửa, tiếng chó sủa hay làn khói toả lên từ lò sưởi đều làm cho họ cảm thấy rất lo sợ. Khoảng 60% nghĩ tới lò thiêu người gần như hằng ngày, dù đã nửa thế kỷ trôi qua. Ở những người vẫn còn những triệu chứng ấy thì cứ mười người thì có đến tám người thấy cơn ác mộng diễn đi diễn lại.

Sự khủng khiếp đọng lại trong ký ức

Đây là chuyện kể của một cựu chiến binh trong cuộc chiến tranh Việt Nam, 24 năm sau khi trải qua một cảnh đầy kinh hoàng nơi xứ sở xa xôi ấy:

Tôi không làm thế nào để xua tan được ký ức này: Những hình ảnh cứ trở lại quấy rối tôi, những chuyện hết sức tầm thường đánh thức tôi như cánh cửa đóng sập, một người phụ nữ châu Á, sự tiếp xúc với tấm màn tre, hay mùi một con lợn nhảy xổ ra. Đêm hôm qua, tôi ngủ ngon. Nhưng sáng sớm, trời đầy giông bão, một tia chớp và tiếng sét nổ vang. Tôi giật mình thức dậy, run người vì sợ. Tôi bỗng nhiên lại thấy mình ở Việt Nam, trong trạm gác của tôi giữa những cơn gió mùa. Tôi chắc rằng mình lại đẫm mồ hôi. Tôi cảm thấy tóc dựng đứng lên. Tôi không thở được và tim đập loạn xạ. Tôi cảm thấy mùi diêm sẩm. Bỗng tôi nhìn thấy mảnh xác của thằng bạn Troy... được đặt lên cái cáng tre mang về trại... Tiếng sét nổ tiếp theo khiến tôi nảy lên, rơi ra khỏi giường.

Ký ức khủng khiếp ấy vẫn sống động và cụ thể khi sự việc xảy ra đã 20 năm. PTSD (Hội chứng stress sau chấn thương) kéo theo mức thấp của ngưỡng nơ-ron phát tín hiệu báo động, khiến cho người ta phản ứng trong những hoàn cảnh thông thường giống như trong hoàn cảnh gay go. Sự vận động của vòng mạch ở vỏ não, được nhắc tới ở Chương 2, dường như đóng vai trò quyết định trong việc lưu giữ ký ức chấn thương: những sự kiện gây ra sự xáo trộn của hạnh nhân càng mạnh mẽ và khủng khiếp bao nhiêu, thì ký ức càng khó xoá sạch bấy nhiêu. Chất nền nơ-ron của

những ký ức này dường như làm thay đổi sâu sắc hóa chất của bộ não do một cơn khủng khiếp gây ra.

"Những nạn nhân của một chấn thương khủng khiếp sẽ mãi mãi không còn bình thường về mặt sinh học nữa", nhà tâm thần học Dennis Charney, Giám đốc Trung tâm quốc gia nói với tôi như vậy. Không quan trọng đây có thể là nỗi kinh hoàng do chiến tranh, tra tấn, những bạo lực lặp đi lặp lại trong thời thơ ấu, hay kinh nghiệm khủng khiếp duy nhất trong đời như một lần bị bão cuốn đi hay chết hụt trong tai nạn đi đường gây ra. Bất cứ stress nào không thể kiểm soát được cũng có tác động sinh học giống nhau".

Từ then chốt ở đây là không thể kiểm soát. Nếu một người có cảm giác mình có thể làm điều gì đó trong một tình huống kinh hoàng, thì người đó thoát khỏi hoàn cảnh ấy tốt hơn về mặt tâm lý, so với người cảm thấy mình hoàn toàn bất lực. Cảm giác bất lực về mặt chủ quan là sự kiện đè bẹp mình xuống. Bác sĩ John Grystal, người lãnh đạo phòng thí nghiệm về tân dược lâm sàng ở Trung tâm đã giải thích cho tôi như sau: "Hãy giả định một người biết tự vệ và phản ứng khi họ bị tấn công bằng dao, trong khi cũng ở hoàn cảnh này, một người khác lại nghĩ rằng: "Ta đành chịu chết thôi"". Người thứ hai là người dễ bị hội chứng stress sau chấn thương hơn. Chính lúc người ta có cảm giác sự sống của mình bị đe doạ và không thể làm gì để thoát khỏi nó thì sự thay đổi của bộ não bắt đầu".

Cảm giác bất lực ấy làm phát ra PTSD gần như có hệ thống đã được khám phá thông qua nghiên cứu dựa trên kinh nghiệm của các cặp chuột nhốt trong các lồng xa nhau, chịu sự phóng điện ở cường độ thấp nhưng lại gây stress rất mạnh đối với một con chuột. Người ta đặt một tay gạt trong một cái lồng, nhưng nó cho phép ngắt dòng điện trong cả hai lồng. Qua nhiều ngày và nhiều tuần, hai con chuột nhận được sự phóng điện giống nhau. Cuối cùng, con chuột có khả năng làm ngừng dòng điện không có dấu hiệu stress dai dẳng, còn ở con chuột bất lực thì thấy có những thay đổi ở não do stress gây ra. Đối với đứa trẻ đã chịu những phát đạn ở sân trường, đã nhìn thấy các bạn mình chết trong vũng máu, hay đối với một giáo viên không thể làm dừng lại cuộc bắn giết ấy, thì sự bất lực này hẳn phải là cái gì đó rất xác thực.

PTSD – sự rối loạn ở vùng cảm xúc

Những triệu chứng chủ yếu của PTSD có thể được giải thích bằng những thay đổi của các vùng cảm xúc, đặc biệt của hạnh nhân.

Một số thay đổi chủ yếu diễn ra trong locus ceruleus – cấu trúc điều khiển sự tiết ra hai chất gọi là catecholamine: adrenaline và noradrenaline; những chất này đánh thức mạnh mẽ những ký ức khắc vào trí nhớ. Trong trường hợp PTSD, hệ thống này hoạt động quá mức và tiết ra lượng lớn các chất ấy để phản ứng với hoàn cảnh bình thường, hay gần như chẳng có gì đe dọa, mà chỉ gợi lên chấn thương ban đầu bằng cách này hay cách khác giống như trong trường hợp những trẻ em ở Stockton, khi chỉ nghe tiếng còi xe của xe cấp cứu cũng đủ làm chúng hoảng sợ.

Locus ceruleus và hạnh nhân nối liền chặt chẽ với nhau và cũng nối liền chặt chẽ với cấu trúc vùng cảm xúc khác như khu vực hình cá ngựa (hippocampus – bộ phận phụ trách sự tạo thành của trí nhớ lâu dài/ấn tượng sâu đậm) và dưới đồi (hypothalamus); các mạch chỉ huy sự tiết ra các chất catecholamine lan tới tận vỏ não. Người ta cho rằng các vòng mạch ấy là nguồn gốc của triệu chứng PTSD nhất là lo ngại, sợ hãi, cảnh giác quá mức, dễ phật ý hay dễ bị kích thích, chực đánh lại hay chạy trốn và những ký ức không thể xoá được chứa đầy cảm xúc mạnh mẽ3. Một số nghiên cứu cho thấy, cựu chiến binh trong chiến tranh Việt Nam mắc PTSD có bộ tiếp nhận ức chế tiết ra các chất catecholamine ít hơn 40% so với những đồng đội không bị các rối loạn ấy; điều đó cho phép kết luận rằng bộ não của họ đã chịu thay đổi lâu bền làm giảm bớt việc kiểm soát sự tiết ra các chất này.

Những thay đổi khác cũng đụng tới vòng mạch nối liền hệ vùng cảm xúc và tuyến yên là cái chi phối sự phát ra CRF – chất hoóc-môn stress chủ yếu mà cơ thể tiết ra để gây phản ứng đánh lại hay chạy trốn". Những thay đổi này làm tiết ra quá mức chất hoóc-môn ấy, đặc biệt trong hạnh nhân, phần tạo thành dấu ấn ghi nhớ và locus cereleus khiến cho thân thể được đặt vào trạng thái tác động trong hoàn cảnh không hề có một nguy cơ nào.

Là tập hợp thứ ba của những thay đổi, hệ thống não – nơi tiết ra các endorphins để làm dịu cảm giác đau đớn – cũng trở nên hoạt động quá mức. Khi tỷ lệ endorphins ("morphine của não") cao lên, người ta dễ chịu đựng đau đớn – hiệu ứng đã được quan sát bởi các nhà phẫu thuật quân sự khi họ nhận thấy những người lính bị thương cần tới chất giảm đau ít hơn người dân thường bị thương, dù vết thương nghiêm trọng hơn nhiều.

Một hiện tượng tương tự dường như cũng xảy ra trong trường hợp PTSD. Những thay đổi do endorphins đưa tới bổ sung thêm một chiều kích thích mới cho quá trình nơ-ron phức hợp khi bị chấn thương một lần nữa. Chúng làm mất đi cảm giác như mất

khoái cảm, và tê liệt xúc cảm nói chung, có cảm giác như bị cắt đứt với cuộc sống và không quan tâm tới tình cảm của người khác. Những người chung quanh họ có thể thấy sự dửng dưng ấy như là thiếu đồng cảm với người khác, hậu quả là sự tách biệt khỏi cộng đồng.

Những thay đổi nơ-ron gắn liền với PTSD dường như cũng làm cho người ta nhạy cảm hơn với chấn thương tinh thần mới. Các nghiên cứu cho thấy rằng nếu để động vật chịu tác động của stress nhẹ khi còn nhỏ, thì sau đó chúng nhạy cảm hơn nhiều so với những con vật không bị tác động với chấn thương ở não bộ sau này (điều này xác nhận nhu cầu cấp bách phải chữa trị cho trẻ em mắc PTSD).

Tất cả thay đổi nơ-ron ấy là sự đáp ứng ngắn hạn cho phép đương đầu với những hoàn cảnh gây ra thay đổi ấy. Khi người ta lâm nguy, thì tốt nhất là phải hết sức cảnh giác, phải sẵn sàng về mặt thể chất để đáp ứng yêu cầu trước mắt, dày dạn chống lại sự đau đớn, và ngay lúc đó, tỏ ra dửng dưng với những gì có thể trở thành sự kiện gây rối nhiễu mạnh mẽ. Nhưng cái lợi trước mắt ấy lại trở thành bất lợi lâu dài. Khi sự chấn thương tinh thần mạnh mẽ xảy ra làm hạ thấp ngưỡng phản ứng của hạnh nhân và vùng não khác nối liền với nó, thì sự nhạy cảm hơn của các vòng mạch nơ-ron ấy có thể biến cả cuộc đời thành chuỗi các tình trạng khẩn cấp và sự kiện vô hại nhất cũng đưa lại nỗi lo sợ không thể kiểm soát được.

Tập luyện lại xúc cảm

Những ký ức về chấn thương tinh thần ấy dường như trở thành bộ phận khăng khít của chức năng não, theo nghĩa là chúng xen vào sự tập luyện sau đó. Khi đã có sự lo sợ, chính hạnh nhân đóng vai trò then chốt. Nhưng để khắc phục sự lo sợ, thì vỏ não mới đóng vai trò quyết định.

Các nhà tâm lý học gọi "quá trình làm cho con người lo ngại" bằng cách liên kết vài điều với một cái gì kinh khủng là trạng thái bị sự lo sợ điều khiển.

Thông thường, khi một người hiểu anh ta sợ hãi điều gì, thì dần dần sự lo sợ ấy biến đi. Điều đó dường như diễn ra nhờ có sự lặp đi lặp lại tự nhiên, khi người ta đối mặt với đối tượng mà người ta tưởng là đáng sợ, trên thực tế lại không đáng sợ gì cả. Chẳng hạn, một đứa trẻ sợ chó từ khi nó bị con bec-giê Đức rượt đuổi, nhưng nó dần dần mất đi sự lo sợ ấy khi chơi đùa với con bec-giê dễ mến

ở cạnh nhà.

Trong trường hợp PTSD, việc tập luyện lại tự phát không xảy ra. Theo Charney, điều đó có thể giải thích bằng thay đổi của não gắn liền với rối loạn ấy. Những sự thay đổi này quan trọng đến mức hạnh nhân nắm lấy quyền chi phối mỗi khi xảy ra một sự kiện nhắc lại mơ hồ về chấn thương lúc đầu và làm tăng thêm sợ hãi theo thói quen. Nói cách khác, nguyên nhân của sự sợ hãi không được xem xét bình tĩnh.

Nhưng chỉ cần người ta ít nhiều đã trải qua kinh nghiệm thích hợp, thì cả PTSD cũng biến mất. Việc tập luyện ấy, Charney gợi ý, được thực hiện ở vỏ não. Thật vậy, nỗi sợ ban đầu đã cắm rễ sâu trong hạnh nhân sẽ không tan biến hoàn toàn.

"Câu hỏi đặt ra là phải mất bao nhiêu thời gian để gạt bỏ nỗi sợ hãi đã in sâu?" Qua thí nghiệm làm các đối tượng sợ hãi bằng tiếng động dữ dội, Richard Davidson đã tự trả lời cho câu hỏi mình đặt ra. Ông nhận thấy rằng những người có vỏ não trán trước phía trái hoạt động nhiều hơn thì khắc phục nỗi sợ ấy nhanh hơn, điều đó khẳng định tầm quan trọng của chức năng vỏ não về điểm này.

Tập lại bộ não xúc cảm

Một phát hiện hứa hẹn nhất về PTSD đã được thực hiện khi nghiên cứu về những người sống sót khỏi vụ thảm sát Holocaust, mà 3/4 số đó vẫn còn có những triệu chứng PTSD. Sự phát hiện này cho thấy rằng ở 1/4 số người còn lại, các triệu chứng ấy biến mất. Bộ não của những người vẫn mắc các triệu chứng ấy rõ ràng đã chịu những thay đổi gắn liền với sự tiết ra cả chất cachetolamine điển hình cho PTSD. Nhận xét đó và những nhận xét khác thuộc loại này gợi ý rằng những biến đổi ấy không phải là không thể đảo ngược, và người ta có thể xoá bỏ những dấu vết xúc cảm kinh khủng nhất. Tóm lại, có thể dạy lại các mạch điều khiển xúc cảm. Do đó, chúng ta có thể chữa trị chấn thương tinh thần nghiêm trọng như chấn thương gây ra PTSD, và con đường chữa trị ấy là trải qua sự tập luyện lại.

Việc chữa trị xúc cảm có thể diễn ra tự phát ít ra là ở trẻ em, nhờ những trò chơi như "Purdy". Việc lặp đi lặp lại những trò chơi này cho phép các em làm sống lại chấn thương của chúng mà không có nguy hiểm. Điều đó mở ra hai con đường chữa trị: một mặt, sự gợi lại ký ức trong bối cảnh không đáng ngại làm cho nó mất cảm ứng và cho phép liên kết nó với tập hợp phản ứng không gây chấn thương. Mặt khác, các em có thể tưởng tượng ra kết thúc "kỳ

diệu", may mắn hơn của tấn thảm kịch: chúng muốn giết chết Purdy, điều đó đem lại cho chúng cảm giác chế ngự được chấn thương tinh thần.

Việc lặp đi lặp lại sự kiện gây chấn thương ấy cho phép tránh khỏi sự dồn nén những ký ức đau đớn có thể lại hiện lên bề mặt mà không báo hiệu nguy hiểm nào. Nếu chấn thương không sâu sắc, ví dụ như một lần đi khám răng, thì chỉ cần "sống lại" với nó hai hay ba lần là đủ. Nhưng nếu nó nghiêm trọng, thì đứa trẻ phải sống lại nhiều lần nữa.

Một cách để gợi lại những ký ức nằm sâu trong hạch hạnh (amygdala) là thông qua nghệ thuật – một phương tiện biểu diễn cái vô thức. Người ta thường thông qua cách này để chữa trị cho trẻ em bị chấn thương. Nghệ thuật đôi khi giúp trẻ em nhắc tới thời điểm khủng khiếp mà chúng không thể nói lên được.

Nhà tâm thần học trẻ em Spencer Eth tại Los Angeles, chuyên về chữa trị những đứa trẻ bị chấn thương, đã kể lại câu chuyện cậu bé 5 tuổi bị người tình cũ của mẹ nó bắt cóc cùng với mẹ. Gã đàn ông kia đưa họ vào một phòng ở khách sạn và ra lệnh cậu bé nấp dưới tấm chăn trong khi gã đánh mẹ nó đến chết. Đương nhiên, cậu bé rất đau khổ khi thổ lộ với Eth về điều nó nghe thấy và nhìn thấy khi nó ẩn nấp. Eth yêu cầu cậu bé vẽ một bức tranh, bất cứ cái gì mà cậu bé muốn.

Nó vẽ một người đua ô tô có hai con mắt to tướng. Theo ông, hai con mắt ấy thể hiện cái nhìn kinh hãi của nó vào kẻ giết người. Lúc bắt đầu chữa trị, Eth bao giờ cũng yêu cầu bệnh nhân nhí vẽ một bức tranh. Những ký ức đau khổ ám ảnh đã thấm vào tranh giống như vào những suy nghĩ của chúng. Không những thế việc vẽ tranh đã có giá trị chữa bệnh; nó khởi đầu cho quá trình chế ngự chấn thương.

Tập luyện lại xúc cảm và sự chữa trị

Erene hẹn hò với một chàng trai bảnh bao nhưng cuộc gặp gỡ kết thúc với ý định hiếp dâm của gã. Cô đã đẩy hắn ra được và bỏ chạy nhưng hắn vẫn cứ tiếp tục quấy nhiễu cô qua điện thoại, đánh thức cô lúc nửa đêm để nói những chuyện tục tĩu và đe doạ cô. Kẻ bệnh hoạn đó luôn theo sát và dồn cô lại, chặn các lối đi. Không thể chịu đựng được, cô đã nhờ tới cảnh sát nhưng cảnh sát từ chối giúp đỡ cô, vì họ "chẳng thấy gì xảy ra" cả. Khi bắt đầu đợt điều trị, Erene có tất cả những triệu chứng của PTSD: cô không gặp ai và sống lặng lẽ trong ngôi nhà của mình.

Câu chuyện về Erene được bác sĩ của cô, Judith Lewis Herman, tại Harvard, kể lại. Bà là người đầu tiên mô tả các giai đoạn kế tiếp nhau của việc chữa trị chấn thương tinh thần. Có ba giai đoạn: trước tiên là tạo lập cảm giác an toàn; sau đó là nhớ lại cụ thể cơn chấn thương và giải quyết hậu quả của chấn thương; cuối cùng, trở lại với đời sống bình thường.

Giai đoạn thứ nhất – tạo lập cảm giác an toàn. Người ta bắt đầu bằng cách thử làm cho người bệnh hiểu rằng tính dễ bị kích thích và ác mộng của mình, tính cảnh giác quá mức và dễ bị hốt hoảng là triệu chứng của PTSD. Sự hiểu biết này làm cho bản thân các triệu chứng ít đáng sợ hơn.

Một giai đoạn khác là phải đem lại cho người bệnh cảm giác mình làm chủ tất cả những gì xảy đến, giải thoát mình khỏi cảm giác bất lực do chấn thương gây ra. Chẳng hạn, Erene đã nhờ tới bạn bè và gia đình xen vào giữa cô và gã gây hấn kia, cuối cùng cô đã nhờ được cảnh sát can thiệp.

Cảm giác không an toàn của các nạn nhân PTSD vượt xa hơn nỗi lo sợ thông thường: cảm giác đó bắt đầu từ bên trong, họ có cảm giác không thể kiểm soát những gì xảy ra với cơ thể và cảm xúc của họ.

Dùng thuốc cho phép bệnh nhân khôi phục lại cảm giác họ không phải là trò chơi của xáo trộn xúc cảm do sự lo lắng không thể giải thích được đưa tới nhưng lại khiến cho người bệnh bị mất ngủ hay luôn gặp những cơn ác mộng. Bệnh nhân cũng có thể sử dụng những kỹ thuật thư giãn làm giảm bớt tính dễ bị kích thích của mình. Sự yên tĩnh về sinh lý cho phép vòng mạch xúc cảm phát hiện ra rằng cuộc sống không phải là chuỗi đe doạ và cho phép người ta tìm thấy lại một phần cảm giác an toàn đã có trước chấn thương.

Giai đoạn chữa trị thứ hai – nhớ và dựng lại sự kiện gây chấn thương khi đã tạo lại được cảm giác an toàn. Khi bệnh nhân nhớ lại câu chuyện về sự kiện gây chấn thương, với tất cả chi tiết khủng khiếp, thì ký ức bắt đầu biến đổi, về ý nghĩa cảm xúc cũng như về hậu quả của nó đối với vùng xúc cảm. Nhịp độ đi theo câu chuyện được nhớ lại là rất quan trọng; lý tưởng nhất trong giai đoạn của quá trình này là người bệnh có khả năng vượt khỏi chấn thương mà không mắc PTSD.

Sự luân phiên nhớ lại và ngừng nhớ ấy dường như cho phép xem xét chấn thương tự động và tập luyện lại phản ứng xúc cảm. Theo

Herman, ở những người mắc bệnh nặng nhất, thì việc nhớ lại câu chuyện đôi khi có thể gây ra những nỗi sợ không thể kiểm soát được; trong trường hợp ấy, người chữa trị phải làm chậm nhịp độ lại để duy trì phản ứng của người bệnh ở mức độ có thể chịu đựng được mà không xen lẫn với sự tập luyện lại.

Các bác sĩ khuyến khích bệnh nhân kể lại sự kiện gây chấn thương càng kỹ càng tốt gồm cả những chi tiết hoảng sợ nhất như trong bộ phim kinh dị. Đó không chỉ là những chi tiết mà bệnh nhân đã nhìn thấy, nghe thấy, cảm thấy, mà cả về phản ứng kinh hãi, ghê tởm, hoảng loạn của mình. Mục đích là nói lên tất cả những ký ức để nắm bắt được các yếu tố có thể đã tách ra và do đó, sẽ giải thoát được sự nhớ lại có ý thức. Khi nói lên những chi tiết cảm nhận được và những xúc cảm, các ký ức có lẽ được đặt dưới sự kiểm soát trực tiếp của vỏ não mới, khiến cho phản ứng do các ký ức ấy đánh thức trở nên dễ hiểu hơn, và do đó dễ chế ngự hơn. Khi người bệnh đã sống lại với những sự kiện và xúc cảm lúc đó, lần này là trong một môi trường "chắc chắn" và có mặt của bác sĩ mà người bệnh tin cậy, việc tập luyện lại về xúc cảm gần như kết thúc. Điều đó đem lại bài học quan trọng cho vòng xúc cảm: một cảm giác an toàn mà không phải là sợ hãi, khi những ký ức về chấn thương trở lại.

Cậu bé đã vẽ nhân vật có hai con mắt to sau khi chứng kiến mẹ bị chết thì không vẽ thêm bất kỳ bức tranh nào khác; Spencer Eth – bác sĩ của cậu bé đã cùng chơi với cậu để cố gắng tạo ra mối quan hệ thiện cảm với nhau. Lúc đầu, khi cậu bé kể lại vụ giết người theo khuôn mẫu, nhắc lại từng chi tiết theo cách giống nhau. Nhưng dần dần, việc kể lại có thay đổi và trở nên lưu loát hơn, vì cậu bé ít căng thẳng hơn. Đồng thời, ác mộng gắn liền với thảm kịch trở nên ít đi, mà theo Eth, đó là dấu hiệu của sự "chế ngự chấn thương" ở mức độ nào đó. Dần dần, cuộc trò chuyện đề cập tới những sự kiện đời sống hàng ngày nhiều hơn là tới di chứng do chấn thương của cậu bé. Cuối cùng, khi sự chi phối của chấn thương mất đi, cậu bé chỉ còn nói tới đời sống hằng ngày của nó mà thôi.

Theo Herman, những triệu chứng đôi khi vẫn có thể xuất hiện, nhưng một số dấu hiệu cho thấy rằng chấn thương đã bị xoá bỏ phần lớn, chẳng hạn sự giảm bớt những triệu chứng sinh lý đến mức không gây ra sự khó chịu nữa, cũng như khả năng chịu đựng xúc cảm gắn liền với ký ức về chấn thương. Dấu hiệu quan trọng nhất có lẽ là những ký ức gây chấn thương không hiện lên bất ngờ nữa; bệnh nhân có thể tự nguyện nhắc lại ký ức ấy và quan trọng hơn là gạt bỏ được ký ức ấy như những ký ức bình thường. Tất cả

điều đó là dấu hiệu của cuộc sống mới dựa trên quan hệ vững chắc và đã có một hệ thống niềm tin đem lại ý nghĩa cho cuộc đời, ngay cả trong thế giới có thể còn có sự bất công. Tất cả những điều này là nhân tố góp thành công trong việc tập luyện lại phần não xúc cảm.

Chữa trị tâm lý và thực hành trí tuệ xúc cảm

Rất may cho chúng ta, những tai họa và chấn thương chỉ là sự kiện hiếm hoi trong cuộc đời mỗi người. Có thể những đau buồn thông thường nhất thời ấu thơ như thiếu sự yêu thương của bố mẹ, cảm giác bị vứt bỏ, việc mất đi người thân không bao giờ trở thành một chấn thương, nhưng chúng chắc chắn vẫn để lại dấu ấn lên bộ não xúc cảm và sau đó đưa tới những rối nhiễu – nước mắt cũng như những cơn giận dữ – trong quan hệ thân thiết. Nếu PTSD có thể chữa khỏi được, thì những vết sẹo tình cảm kéo sâu hơn mà nhiều người trong chúng ta mang theo cũng có thể chữa khỏi. Đó chính là nhiệm vụ của chữa trị tâm lý. Và nói chung, trí tuệ xúc cảm nhập cuộc bằng cách học chế ngự những phản ứng đầy tính xúc cảm ấy.

Theo Joseph LeDoux, người khám phá ra vai trò của hạnh nhân trong sự thả lỏng các xúc cảm, "khi hệ thống xúc cảm của chúng ta học được điều gì, thì dường như chúng ta không bao giờ quên được nó. Những gì mà chúng ta có thể làm là kiểm soát hệ thống ấy, dạy cho vỏ não mới ức chế hạnh nhân. Thiên hướng hành động bị xoá bỏ, trong khi xúc cảm về hành động này vẫn còn giữ lại dưới hình thức kìm nén".

Thuỳ trước trán có thể tinh luyện hay kìm hãm xung lực hạnh nhân khi nó buông thả các xúc cảm, nhưng không thể ngăn cản hạnh nhân phản ứng. Tuy chúng ta không thể chọn thời điểm bùng nổ các xúc cảm, nhưng chúng ta vẫn có thể chế ngự được độ dài của chúng. Khả năng tìm lại nhanh chóng trạng thái bình thường sau sự trào dâng cảm xúc là dấu hiệu trưởng thành về xúc cảm.

Trong quá trình điều trị, cái bị thay đổi nhiều nhất là những phản ứng của đối tượng khi xúc cảm bùng phát. Những nghiên cứu về chữa trị tâm lý do Lester Luborsky và đồng nghiệp của ông tiến hành cho thấy điều đó. Họ đã phân tích xung đột chính đã từng thúc đẩy hàng trăm người tìm đến liệu pháp tâm lý, nhằm chữa trị những rối loạn như: mong ước được thực hiện, nỗi lo sợ bị thất bại hay sự lệ thuộc. Sau đó, họ phân tích cẩn thận những phản ứng (tự huỷ hoại) điển hình của bệnh nhân khi những mong

muốn hay sợ hãi ấy mang tính kịch phát trong quan hệ cá nhân của họ – Chẳng hạn, khi thái độ đòi hỏi quá mức gây ra giận dữ hay lạnh lùng ở người này, hoặc khi một thái độ tự vệ quá mức của người bệnh khiến người xung quanh phật lòng. Trong trường hợp như vậy, các đối tượng đương nhiên bị chìm vào những trạng thái tình cảm tiêu cực như bất lực, buồn rầu, căm thù, giận dữ, căng thẳng, sợ hãi hay tự nhận tội lỗi về bản thân mình, v.v... Dù ở bệnh nhân có những hình thức riêng, nhưng mọi biểu hiện đều liên quan đến một mối liên hệ quan trọng nào đó như quan hệ với con hay một người thân thiết, với đồng nghiệp hay với cấp trên.

Tuy vậy, trong việc điều trị lâu dài, có hai loại thay đổi xảy ra ở các bệnh nhân này: phản ứng của họ đối với những sự kiện gây xúc cảm ít nặng nề hơn, thậm chí bình tĩnh hơn, và bằng ứng xử của mình, họ đã đạt được nhiều hơn những gì họ thực sự tìm kiếm trong quan hệ với người khác. Những gì không thay đổi là sự mong muốn và nỗi lo sợ ẩn bên dưới, cũng như sự kịch phát đầu tiên của xúc cảm ấy. Khi ngừng chữa trị, những quan hệ cá nhân do các bệnh nhân kể lại đã gây ra phản ứng xúc cảm tiêu cực thấp hơn hai lần so với trước khi chữa trị, họ cũng đạt được sự phản ứng mong muốn ở người có liên hệ cao gấp hai lần. Và sự nhạy cảm đặc biệt tạo ra những nhu cầu ấy cũng không biến mất.

Về mặt sinh học, hệ limbic sẽ báo động để phản ứng với những tín hiệu báo trước về sự kiện đáng ngại, nhưng thùy trước trán và các vùng đã học được cách phản ứng mới, lành mạnh hơn. Tóm lại, những bài học xúc cảm cũng như thói quen của cảm xúc đã nảy sinh từ thời thơ ấu có thể được định hình lại. Sự tập luyện lại cảm xúc diễn ra trong suốt cuộc đời.

14

TÍNH CÁCH KHÔNG PHẢI LÀ SỐ PHẬN

Tính khí là cái nền quy định tính cách sâu xa của mỗi con người. Tính khí là tập hợp những thiên hướng đặc trưng cho đời sống xúc cảm. Tính khí từ khi sinh ra là một phần di sản di truyền của cha mẹ dành cho con cái mà ông trời đã định sẵn và nó có ảnh hưởng suốt đời. Vậy có thể thay đổi những xúc cảm bẩm sinh đó không? Sinh học có quyết định số phận những xúc cảm của chúng ta không?

Câu trả lời rõ nhất đã được đưa ra bởi Jerome Kagan thuộc trường Đại học Harvard. Theo ông, có ít nhất bốn loại tính khí cơ bản: nhút nhát, táo bạo, lạc quan và u sầu. Mỗi tính khí ấy tương ứng với một sơ đồ hoạt động não khác nhau. Tuy nhiên, có vô số sắc thái tính khí, mỗi sắc thái dựa vào những khác biệt bẩm sinh trong vòng mạch xúc cảm; khả năng đánh thức một xúc cảm nào đó, cũng như độ dài và cường độ của nó, lại khác nhau từ người này sang người khác. Những công trình của Kagan nghiên cứu về một trong những mặt này: sự đối lập giữa các cực táo bạo và nhút nhát.

Kagan nhận thấy rằng những người trưởng thành nhút nhát vốn là những đứa trẻ rất nhạy cảm và hay sợ. Ngay từ những năm đầu tiên, những đứa trẻ này sợ tất cả mọi cái khác thường. Chúng khó ăn những thứ gì chúng chưa biết, ngại ngùng khi đến gần những con vật hay nơi xa lạ và tỏ ra nhút nhát với ai chúng chưa biết. Chúng cũng có xu hướng tự coi mình phạm tội và cảm thấy ân hận. Tính lo lắng làm chúng bị tê liệt trong đời sống xã hội. Khi trở thành người lớn, chúng thường giữ yên lặng, sống trầm và lúng túng khi phải nói trước công chúng.

Lúc lên hai, năm và bảy tuổi, Tom là một trong những đứa trẻ rụt rè nhất. Lúc 11 tuổi, cứ mỗi lần nó phải nói chuyện với ai đó là nó lại toát mồ hôi. Trong nó luôn thường trực nỗi lo sợ, ám ảnh: sợ nhà nó bị cháy, sợ nhảy xuống một bể bơi, sợ ở một mình trong bóng tối. Và nó thường thấy ác mộng, những con quái vật tấn công. Đến năm 13 tuổi, nó ít nhút nhát hơn, nhưng bao giờ cũng cảm thấy sợ hãi khi có mặt những đứa trẻ khác và nhất là sợ không đạt kết quả khá ở nhà trường, tuy nó thuộc tốp những đứa đứng đầu lớp. Là con một nhà khoa học, Tom cũng ôm ấp mơ ước đi theo con đường này vì sự đơn độc của hướng đi này lại rất thích hợp với thiên hướng nội tâm của nó.

Ngược lại, Ralph luôn luôn tự tin và cởi mở. Bao giờ cũng thoải mái và linh hoạt, lúc 13 tuổi nó đã chuyện trò hết sức tự nhiên và đầy hứng thú, không hề tỏ ra dấu hiệu bị kích thích nào và giọng nói rất tự tin, thân mật, như thể người nói chuyện với nó, một người hơn nó tới 25 tuổi, là một người bạn. Cởi mở và được bạn bè yêu thích, Ralph chưa bao giờ cảm thấy e dè cả.

Những đứa trẻ nhút nhát dường như từ khi sinh ra đã sở hữu những vòng mạch nơ-ron khiến chúng nhạy cảm ngay cả với tác động nhẹ nhất, tim chúng đập nhanh hơn những đứa trẻ khác khi ở trong hoàn cảnh mới hoặc khác thường. Xu hướng lo sợ có lẽ là cơ sở của tính nhút nhát ở chúng. Có thể đó chính là lý do khiến những phụ nữ trung niên vốn nhút nhát thường sợ hãi, lo âu, cảm thấy mình có tội và luôn gặp stress, như nhức đầu hay rối loạn tiêu hóa, nhiều hơn so với người cùng độ tuổi.

Đặc điểm thần kinh của tính nhút nhát

Theo Kagan, điều làm Tom – đứa trẻ nhút nhát, khác với Ralph – kẻ táo tợn, chính là tính dễ bị kích động của vòng mạch nơ-ron hướng vào hạnh nhân. Ở những người rất nhút nhát như Tom, vòng mạch này rất nhạy cảm với kích động. Chính vì thế, họ tránh những gì chưa từng biết, thường hay nghi ngại và lo hãi. Còn những người như Ralph thì có ngưỡng kích động của hạnh nhân cao hơn nhiều, do đó, họ ít sợ sệt hơn, cởi mở hơn và thích tìm kiếm cái chưa biết và cái mới.

Khả năng của một đứa trẻ dễ bị kích thích và rối loạn vì những vật hay những người nó chưa biết, cho phép xác định rất sớm kiểu sơ đồ hóa học thần kinh mà nó thừa hưởng được. Khi mới đẻ, cứ 5 đứa trẻ thì có 1 đứa trẻ nhút nhát và 2 đứa trẻ có tính khí mạnh bạo.

Theo Kagan, khi được tám hay chín tháng tuổi, nỗi sợ "cái chưa biết" đã xuất hiện ở trẻ em; nếu người mẹ đặt nó vào căn phòng có người lạ, nó sẽ khóc. Cũng theo Kagan, rất có thể những đứa trẻ nhút nhát kế thừa những tỷ lệ cao về norepinephrine và các hóa chất có khả năng kích hoạt hạnh nhân (amygdala) và vì thế tạo ra một ngưỡng thấp, khiến hạnh nhân dễ bị kích động.

Một dấu hiệu cho thấy tính nhạy cảm kịch phát ấy: khi các chàng trai hay các cô gái, vốn là những đứa trẻ nhút nhát, thực hành trong phòng thí nghiệm và họ bị căng thẳng, khó chịu với mùi hóa chất, mùi của các dụng cụ trong phòng, thì nhịp tim của họ vẫn giữ ở mức độ cao lâu hơn người khác; điều đó có nghĩa là sự kịch phát chất norepinephrine đã duy trì hạnh nhân trong trạng thái kích động, và qua những vòng mạch nơ-ron nối tiếp, nó tiếp tục kích thích hệ thần kinh giao cảm. Kagan nhận thấy rằng ở những đứa trẻ nhút nhát, tất cả các chỉ số về mức độ phản ứng đều tăng quá mức: huyết áp tăng khi nghỉ ngơi, con ngươi giãn to, tỷ lệ norepinephrine cao hơn trong nước tiểu, v.v…

Im lặng là dấu hiệu khác của sự nhút nhát. Mỗi lần nhóm Kagan quan sát trẻ em ở nhà trẻ, khi có mặt người lạ thì đứa nhút nhát nói ít hơn những đứa khác. Kagan cho rằng sự im lặng, nhút nhát trước một điều mới mẻ hay trước vật gì đe doạ cho thấy hoạt động của những vòng mạch nơ-ron nối liền não trước, hạnh nhân và các cấu trúc lân cận điều khiển lời nói (những vòng mạch ấy cũng ngăn cản chúng ta nói, dù chỉ là một lời rất ngắn, trong trường hợp bị stress).

Những đứa trẻ siêu nhạy cảm có xu hướng mắc những rối loạn gắn liền với sự lo hãi, như những cơn hốt hoảng, từ lúc lên bốn hay năm tuổi. Trong một cuộc nghiên cứu được tiến hành trên 754 trẻ, họ đã ghi nhận rằng 44 đứa trong số đó đã có ít nhất một cơn hoảng hốt hoặc đã có một số dấu hiệu lo sợ. Những mối lo lắng ấy nói chung do sự lo sợ thông thường ở lứa tuổi thiếu niên đem lại, như lần hò hẹn đầu tiên với một cô gái hoặc một kỳ thi quan trọng, tức là những hoàn cảnh mà phần lớn các em gặp phải trong cuộc sống thường ngày. Nhưng những em nhút nhát và hay sợ lại có những dấu hiệu hoảng hốt như hồi hộp, thở nhanh hay cảm thấy nghẹt thở khi có cảm giác điều khủng khiếp sắp xảy ra khiến cho các em sẽ trở thành điên hoặc sẽ chết. Theo các nhà nghiên cứu, nếu những chuyện đó không đủ quan trọng để cho "sự nhiễu tâm lo ngại" phát sinh, thì chúng cũng chỉ ra rằng thiếu niên này có thiên hướng mắc chứng rối loạn hơn những em khác.

Sự xuất hiện những cơn lo lắng gắn chặt với tuổi dậy thì. Những

cô gái với rất ít các dấu hiệu dậy thì xuất hiện đã khẳng định là họ không có mối lo lắng ấy, nhưng trong số những cô gái đã trải qua tuổi dậy thì, có 8% trải qua các cơn hoảng hốt.

Tính khí lạc quan, yêu đời

Trong những năm 1920, khi còn là một cô gái, dì June của tôi rời quê hương Kanasas của mình để tới Thượng Hải, chuyến đi nguy hiểm đối với một phụ nữ đơn độc thời ấy. Ở đó, dì tôi gặp và lấy một viên thanh tra cảnh sát thuộc địa của Anh. Khi người Nhật xâm chiếm Thượng Hải đầu Chiến tranh Thế giới thứ Hai, dì và chồng bị giam trong trại tù binh. Sau năm năm khủng khiếp ở trại, họ mất hết mọi thứ. Không một xu dính túi, họ đến Colombia – thuộc địa của Anh.

Tôi còn nhớ lần đầu tôi gặp dì June khi còn nhỏ. Đó là một bà lão đầy sức sống mặc dù cuộc đời đã phải trải qua hành trình đầy khó khăn và gian khổ. Trong những năm cuối đời, bà bị liệt sau một trận ốm; sau thời gian điều dưỡng dài và khó khăn, bà đã có thể đi lại dù rất vất vả. Hồi đó, bà đã hơn 70 tuổi, chúng tôi tổ chức một chuyến đi chơi, bà bị lạc. Tôi nghe thấy bà gọi tôi. Bà ngã xuống và không đứng dậy được. Tôi lao đến đỡ bà dậy và thay vì than phiền, bà cười đùa với tình cảnh của mình: "Ôi, ít nhất là ta vẫn còn có thể đi lại".

Về bản chất, xúc cảm ở một số người dường như luôn hướng tới sự tích cực; những người đó lạc quan và dễ sống trong khi những người khác lại khắc khổ và u sầu. Những mẫu tính khí này, trong đó vui vẻ, lạc quan và u sầu là hai hình thức đối lập nhau dường như gắn liền với hoạt động tương ứng của hai vùng trán trước phải và trái, hai cực cao nhất của bộ não xúc cảm. Giả thuyết này phần lớn được rút ra từ những công trình của nhà tâm lý học Richard Davidson. Ông nhận thấy rằng ở người có thùy trán trước phía trái hoạt động mạnh hơn thường có tính khí vui vẻ lạc quan; họ quý trọng người khác và những gì cuộc sống mang lại, vượt qua được thất bại của mình như dì June của tôi đã làm. Trái lại, những người có thùy bên phải hoạt động tương đối mạnh hơn thường có xu hướng tỏ ra tiêu cực, buồn bã và dễ bị khó khăn làm bối rối. Họ dường như không thể thoát ra khỏi những lo lắng và trạng thái suy sụp của mình.

Như vậy, rõ ràng chúng ta đã được tính cách của chính mình chuẩn bị để đương đầu với cuộc sống, tùy theo những xúc cảm tiêu cực hay tích cực. Xu hướng buồn rầu hay lạc quan, cũng như xu hướng nhút nhát hay táo bạo xuất hiện từ năm đầu tiên, khiến

cho người ta giả định rằng nó cũng được quy định về mặt di truyền. Như phần lớn các bộ phận khác của bộ não, các thùy trán vẫn tiếp tục phát triển trong những tháng đầu tiên của cuộc đời, vì thế hoạt động của chúng không thể đo đếm được khi đứa trẻ mới tháng thứ mười hoặc hơn. Nhưng, ngay ở giai đoạn này, Davidson cũng đã có thể ghi nhận rằng hoạt động của các thùy trán cho phép đoán trước chúng khóc khi nhìn thấy mẹ rời khỏi buồng không. Tương quan này đúng gần 100% với hàng chục trẻ em được trắc nghiệm; ở tất cả những đứa hay khóc lóc, bộ não hoạt động mạnh hơn ở phía phải; còn ở những đứa không khóc, bộ não hoạt động mạnh hơn ở phía trái.

Tuy vậy, ngay cả khi mặt cá tính căn bản này đã được quy định từ lúc đẻ ra hoặc gần như thế, thì những bài học tâm lý thời thơ ấu vẫn có thể ảnh hưởng sâu sắc tới cá tính, làm tăng thêm hay giảm bớt những thiên hướng bẩm sinh của chúng ta. Do tính đàn hồi đặc biệt của bộ não trong những năm đầu tiên của cuộc đời, kinh nghiệm có hệ quả quan trọng đối với hình thức cuối cùng của các mạch thần kinh. Những quan sát của Kagan cho thấy rõ kiểu kinh nghiệm nào làm thay đổi tính khí thuận lợi.

Làm thế nào để chế ngự hạnh nhân bị kích thích quá mức?

Kagan đã làm sáng tỏ một điều thật đáng khích lệ: tất cả những đứa trẻ sợ sệt không trở thành kẻ nhút nhát khi lớn lên, số phận của chúng không bị quy định bởi tính cách của chúng. Nếu trải qua kinh nghiệm thích hợp, đứa trẻ sẽ chế ngự được hạnh nhân siêu nhạy cảm. Chính kinh nghiệm xúc cảm của đứa trẻ là nhân tố quyết định. Đối với đứa trẻ nhút nhát, cách đối xử của bố mẹ sẽ giúp nó học được cách chế ngự sự rụt rè – đó là điều quan trọng nhất.

Chính thái độ của bố mẹ, đặc biệt là của mẹ, quyết định phần lớn sự phát triển của chúng. Một số bà mẹ cho rằng phải làm cho đứa con nhỏ của mình tránh được sự phật ý dù nhỏ nhất; một số khác lại cho rằng phải làm cho nó quen đương đầu với khó khăn và bằng cách đó mà chuẩn bị cho chúng chiến đấu với cuộc đời. Thái độ che chở dường như khuyến khích tính nhút nhát, có lẽ vì nó tước đi của trẻ em những cơ hội học cách chiến thắng sự rụt rè của chính mình. Thái độ thứ hai giúp cho những đứa nhút nhát trở nên mạnh dạn hơn.

Chẳng hạn, một sự khác biệt về ứng xử của người mẹ được bộc lộ khi con lên một tuổi: những bà mẹ hay âu yếm, cưng con như tỏ ra khoan dung hơn khi đứa con làm điều gì đó có thể nguy hiểm

hoặc sai trái như đưa lên miệng vật lạ để nuốt. Còn những bà mẹ cố dạy con chế ngự cảm xúc của mình thì kiên quyết hơn: họ đặt ra giới hạn chặt chẽ, đưa ra mệnh lệnh trực tiếp, ngăn con lại và yêu cầu phải tuân theo.

Tại sao sự kiên quyết là phương thuốc tốt chống lại tính nhút nhát? Khi bị hấp dẫn bởi một đồ vật (bị người mẹ cho là nguy hiểm), đứa bé tới gần, nó liền bị người mẹ ngăn lại và nói: "Đừng đụng tới nó", thế là nó học được một điều gì đó? Bỗng nhiên, nó buộc phải thích nghi với sự nghi ngại nhỏ. Lặp đi lặp lại hàng trăm lần như thế trong năm đầu tiên, thử thách ấy đối với nó là sự ôn tập liên tục với những liều lượng nhỏ khi tiếp xúc với cái chưa biết. Chính đứa trẻ nhút nhát lại càng phải học chế ngự sự tiếp xúc ấy, và liều lượng vừa phải là điều lý tưởng đối với sự tập luyện của nó. Khi việc đụng phải cái chưa biết xảy ra với sự có mặt của bố mẹ, thì tuy rất thương nó, nhưng bố mẹ không được vội bế nó lên và an ủi nó, điều đó dạy cho nó dần dần vượt qua sự bối rối một mình.

Một số trẻ em hay lo sợ lấy được sự tự tin do kinh nghiệm làm thay đổi bộ não của chúng trong thời thơ ấu. Một trình độ cao của trí tuệ xã hội sẽ làm tăng thêm cơ hội trong việc vượt qua sự ức chế tự nhiên của chúng. Ý thức hợp tác, sự hiểu biết người khác, năng lực hòa hợp với người khác và kết nối tình bạn, chia sẻ và tỏ ra ân cần – những nét tính cách này là đặc trưng của trẻ em có tính khí nhút nhát lúc chúng lên bốn tuổi nhưng nhờ sở hữu cá tính này mà khi lên 10 tuổi đã vượt qua được tính nhút nhát ấy.

Những trẻ em có tính cách không thay đổi trong sáu năm ấy, nói chung, không thể chế ngự được xúc cảm của chúng và mất đi năng lực dễ dàng hơn trong trường hợp căng thẳng, không biết cách làm cho xúc cảm của chúng thích nghi với hoàn cảnh và tỏ ra sợ sệt, hờn dỗi hay mau nước mắt. Chúng phản ứng bằng sự tức giận thái quá với những thất vọng nhỏ nhất, không thể trì hoãn việc thoả mãn ham muốn của chúng, không chịu được sự phê phán và tỏ ra đa nghi. Khi chúng vượt qua được sự rụt rè của chính mình, thì những cá tính ấy đã làm mất đi mối quan hệ của chúng với những đứa trẻ khác.

Ngược lại, người ta thấy rõ tại sao những đứa trẻ làm chủ tốt xúc cảm của mình lại tự động gạt bỏ được tính nhút nhát bẩm sinh. Càng thoải mái trong quan hệ với người khác, chúng càng có nhiều cơ hội để cùng với người khác trải qua những kinh nghiệm tích cực. Ngay cả khi chúng ngần ngại nói chuyện với một đứa bạn mới chẳng hạn, thì một khi đã vượt qua được ranh giới e ngại,

chúng có thể chuyện trò vui vẻ. Trải qua năm tháng, những thành công ấy được tích luỹ dần và sẽ đem lại sự tự tin cho những đứa trẻ nhút nhát.

Những tiến bộ ấy thật đáng khích lệ; cho phép chúng ta nghĩ rằng ngay cả thiên hướng xúc cảm bẩm sinh, ở mức độ nào đó, cũng có thể thay đổi. Một đứa trẻ khi mới sinh ra hay khóc nhè, cũng có thể học được sự chấp nhận cái chưa biết bình tĩnh hơn, thậm chí cởi mở hơn. Sự nhút nhát tột độ vẫn có khả năng biến đổi. Như các nhà di truyền học cho biết, không phải chỉ có các gen quyết định ứng xử của chúng ta; môi trường đặc biệt là kinh nghiệm và những gì chúng ta học được trong thời thơ ấu, cũng quyết định thiên hướng tính cách sẽ được thể hiện trong cuộc đời như thế nào. Những khả năng xúc cảm không phải được quy định một lần cho mãi mãi; chúng ta có thể hoàn thiện chúng bằng sự tập luyện thích hợp.

Những cơ hội do thời thơ ấu đem lại

Bộ não người chưa hình thành đầy đủ khi mới được sinh ra. Nó tiếp tục được "nhào nặn" trong cả cuộc đời, nhưng sự phát triển mạnh mẽ nhất diễn ra trong thời thơ ấu. Trẻ em sinh ra với nhiều nơ-ron hơn và được bộ não giữ lại đến tuổi trưởng thành. Bằng quá trình tương tự như việc tỉa cành trong kỹ thuật chăm sóc và chơi cây, nó mất đi những liên lạc nơ-ron ít được sử dụng nhất và lập ra liên lạc vững chắc trong các mạch liên bào được dùng nhiều nhất. Quá trình này diễn ra liên tục và nhanh chóng; những mối liên kết này hình thành chỉ trong vài giờ hoặc vài ngày. Kinh nghiệm, đặc biệt là trong thời thơ ấu, đã giúp bộ não trưởng thành hơn.

Trong sáu tháng đầu tiên của cuộc đời, khả năng quan sát bình thường kích thích sự hình thành các vòng mạch nơ-ron ngày càng phức tạp hơn giữa mắt và vỏ thị giác. Nếu người ta băng mắt của đứa trẻ lại trong thời kỳ ấy, thì có thể làm mất khả năng nhìn của nó. Khi con mắt bị băng lại trong nhiều tháng, thì khả năng nhìn các chi tiết sẽ bị kém đi.

Việc trị liệu tâm lý tức là tập luyện lại xúc cảm có hệ thống, cho thấy rõ kinh nghiệm có thể vừa làm thay đổi các sơ đồ tâm lý, vừa giúp bộ não trưởng thành. Điều đó đã được chứng minh qua nghiên cứu về những người mắc chứng nhiễu tâm ám ảnh1. Một trong những sự ám ảnh thông thường nhất đối với họ là không ngừng rửa tay, có khi hàng trăm lần trong ngày. Những nghiên cứu này cho thấy mức độ ám ảnh ở những người này cao hơn mức

bình thường.

Một loại thuốc quen thuộc – fluoxetine, đã được một nửa số bệnh nhân được nghiên cứu uống, những bệnh nhân khác thì sử dụng trị liệu ứng xử. Những bệnh nhân bị ám ảnh bởi ý nghĩ là phải rửa tay được đặt trước một lavabo nhưng cấm sử dụng nó. Trong khi đó, người ta dạy họ tìm hiểu nguồn gốc sự sợ hãi gây ra ứng xử ấy của họ, chẳng hạn, sợ mắc bệnh hiểm nghèo nếu họ không rửa tay. Dần dần, sau nhiều tháng trị liệu như vậy, sự ám ảnh của họ giảm đi, giống như chịu hiệu ứng của thuốc.

Sau đó, người ta đã phát hiện ra rằng điều đáng chú ý ở những bệnh nhân được điều trị tâm lý, xét nghiệm PETS –(Phương pháp chụp rơgen cắt lớp) cho thấy, hoạt động của nhân đuôi (caudale nucleus) – cấu trúc chủ yếu của bộ não xúc cảm, bị giảm đi nhiều, giống như ở những bệnh nhân được chữa trị bằng fluoxetine. Kinh nghiệm của họ đã làm thay đổi hoạt động của não và đã xoá bỏ được triệu chứng cũng hiệu nghiệm như dùng thuốc.

Những thay đổi mang tính quyết định

Trong tất cả các loài, con người là loài có bộ não mất nhiều thời gian nhất để phát triển, hoàn thiện. Mỗi bộ phận của nó phát triển theo nhịp độ khác nhau trong thời thơ ấu, nhưng tuổi thiếu niên là một thời kỳ căn bản của sự "tỉa bớt" (như đã nói ở trên). Nhiều vùng có ý nghĩa quyết định đối với đời sống xúc cảm thường đạt tới trạng thái hoàn chỉnh lâu nhất. Trong khi những vùng giác quan đạt tới độ "chín muồi" khi chúng ta còn rất nhỏ tuổi, thì vùng cảm giác của tuổi dậy thì, các thùy trán – nơi chế ngự các xúc cảm, phản ứng vào thời niên thiếu, có khi tới 16 hay 18 tuổi.

Sự chế ngự các xúc cảm phát triển nhờ có kinh nghiệm lặp đi lặp lại ở tuổi thơ ấu và niên thiếu, nó cũng góp phần hoàn thiện vòng mạch. Như vậy, thời thơ ấu đem lại những khả năng duy nhất để tạo ra các xu hướng xúc cảm khác nhau kéo dài suốt đời. Những thói quen có được trong thời thơ ấu ăn sâu vào cấu trúc nơ-ron và sau đó khó thay đổi hơn. Do tầm quan trọng của thùy trán trước đối với sự chế ngự xúc cảm, sự phát triển lâu của vùng não này cho biết kinh nghiệm của đứa trẻ đang dần thiết lập được liên lạc bền vững trong các vòng mạch chỉ huy các xúc cảm. Như chúng ta đã thấy, nhân tố quyết định nổi bật nhất là thái độ nghiêm túc và sự nhạy cảm của bố mẹ khi đáp ứng nhu cầu của đứa trẻ, những cơ hội và lời khuyên bảo mà đứa trẻ nhận được để chế ngự, kiểm soát sự lo lắng hay cơn bốc đồng, cũng như việc tiến hành các bài tập về sự đồng cảm. Chính vì thế, việc coi thường đứa trẻ hoặc đối

xử sai với nó, quan hệ của chúng đối với những ông bố bà mẹ lạnh nhạt hoặc vị kỷ cùng với vài thứ kỷ luật tàn bạo có thể để lại dấu vết ở các vòng mạch xúc cảm.

Trong lĩnh vực xúc cảm, một trong những điều quan trọng nhất học được ở những tháng đầu tiên của cuộc đời và được hoàn thiện trong suốt thời thơ ấu, đó là biết tự an ủi khi buồn rầu. Đối với đứa trẻ còn rất nhỏ, sự an ủi ấy đến từ người chăm sóc nó: khi mẹ nó nghe thấy nó khóc, liền bế nó lên và dỗ cho tới khi nó nín. Mỗi lần nó được an ủi, nó lại học được cách tự trấn an, những liên lạc trong vòng mạch kiểm soát xúc cảm được củng cố và do đó, về sau nó dễ bình tĩnh hơn trong trường hợp bị căng thẳng.

Để học được cách tự an ủi, phải mất nhiều năm và phải có những "công cụ" tâm lý ngày càng hoàn thiện hơn, mà bộ não khi phát triển đã đem lại cho đứa trẻ. Hãy nhớ rằng các thùy trán có ý nghĩa căn bản đối với sự chế ngự xung lực thuộc vùng cảm xúc – chỉ đạt tới sự phát triển đầy đủ trong tuổi thiếu niên. Những vòng mạch căn bản khác tiếp tục hình thành trong suốt thời thơ ấu đều tập trung chung quanh dây thần kinh X; ở đầu này, nó điều tiết trái tim và các cơ quan khác; ở đầu kia, nó truyền đi những tín hiệu do các tuyến thượng thận phát ra tới hạnh nhân. Những tuyến này làm tiết ra chất catecholamine và chuẩn bị cho phản ứng "chống trả hay chạy trốn". Một nhóm nghiên cứu thuộc trường Đại học Washington đã đánh giá ảnh hưởng của giáo dục đối với trẻ em và nhận thấy: trẻ em được nuôi dạy bởi những ông bố bà mẹ thông minh về xúc cảm thì dây thần kinh X của nó có thể cải thiện hoạt động.

John Gottman, nhà tâm lý học phụ trách nghiên cứu này, giải thích: "Các bố mẹ làm thay đổi trường lực dây thần kinh X của con mình (một cách đo tính dễ kích thích của dây thần kinh X) bằng cách giáo dục các xúc cảm của chúng; dạy chúng nói lên tình cảm của mình và giải thích cho chúng hiểu những tình cảm ấy như thế nào. Không tỏ ra khắt khe với chúng và không tự coi mình là quan toà, bằng cách giúp chúng có thể có những cách phản ứng khác, ngoài bạo lực hay thu mình lại." Khi bố mẹ làm được việc này một cách đúng đắn, thì chính những đứa con thậm chí cũng có thể xoá bỏ hoạt động của dây thần kinh X – là hoạt động kích thích hạnh nhân – do đó nó sẽ có thay đổi về ứng xử tốt hơn.

Tất nhiên, mỗi mặt của trí tuệ xúc cảm được hình thành trong thời kỳ quyết định của thời ấu thơ và nó trải dài trong nhiều năm. Ở mỗi thời kỳ ấy, có thể giúp cho trẻ có những thói quen có lợi, nếu không về sau sẽ khó thực hiện sự sửa chữa cần thiết hơn. Quy

mô của sự tập luyện và sự "tỉa bớt" những vòng mạch nơ-ron có thể giải thích tại sao những thử thách và chấn thương sớm có hậu quả lâu dài ngay cả khi đã trưởng thành. Điều đó cũng có thể giải thích tại sao trị liệu tâm lý thường chậm làm thay đổi thái độ đã hình thành. Và thậm chí, ngay cả sau khi chữa trị, chấn thương này vẫn có thể tồn tại dai dẳng như những xu hướng tiềm ẩn.

Chắc chắn bộ não vẫn giữ được tính đàn hồi của nó trong suốt cuộc đời, ngay cả khi nó không được rõ nét bằng thời thơ ấu. Mọi sự tập luyện đều đưa tới sự thay đổi xảy ra ở những liên lạc liên bào. Những thay đổi xảy ra ở bệnh nhân mắc chứng nhiễu tâm ám ảnh cho thấy, chỉ cần cố gắng một chút, thì những thói quen tâm lý luôn luôn có thể thay đổi, ngay cả ở cấp độ nơ-ron.

Về mặt xúc cảm, những bài học hữu hiệu nhất là của bố mẹ dạy cho con trẻ. Những thói quen do bố mẹ dạy bảo rất khác nhau, tùy theo mức độ hiểu biết và đáp ứng được những nhu cầu của con, hòa hợp được với con, hay trái lại, không biết tới nhu cầu ấy, khi họ chỉ tìm cách sửa chữa khuyết điểm của con bằng tiếng la hét hay thông qua những trận đòn. Theo ý nghĩa nào đó, sự trị liệu tâm lý giống như công việc thực tiễn nhằm sửa chữa sai lầm hay thiếu sót trong quá khứ. Nhưng tại sao không làm những gì có thể được trước khi cần tới biện pháp trị liệu ấy? Tại sao không đem lại cho con trẻ sự giáo dục và lời khuyên cần thiết, cho phép chúng ngay từ đầu có được những cơ sở của trí tuệ xúc cảm?

15

CÁI GIÁ CỦA SỰ THIẾU HIỂU BIẾT VỀ TRÍ TUỆ XÚC CẢM

Mọi cái bắt đầu bằng cuộc tranh luận và tình hình trở nên xấu đi, Ian Moore và Tyrone Sinkler vô cùng tức giận với đứa bạn Khalil Sumpter, 15 tuổi. Mọi việc trở nên tồi tệ và hai đứa đe dọa đánh Khalil.

Sợ bị đánh, Khalil mang khẩu súng lục cỡ 38 ly tới trường và trước sự chứng kiến của một thầy giám thị, Khalil đã nổ súng bắn chết hai cậu bé kia.

Câu chuyện cho thấy việc giáo dục, dạy dỗ cho bọn trẻ chế ngự các xúc cảm, giải quyết êm thấm bất hòa và trở nên hòa thuận với nhau, là cấp bách đến mức nào. Từ lâu, bị ám ảnh vì những điểm kém về văn và toán của học trò, các giáo viên đã hiểu ra: có một điểm yếu đáng lo ngại, đó là sự thiếu am hiểu về những cơ sở của trí tuệ xúc cảm . Nhưng trong khi nỗ lực nhằm nâng cao trình độ học tập, người ta lại không làm gì để bù lại sự thiếu hụt đáng báo động ấy. Một giáo viên ở trường trung học Brooklyn nói, tầm quan trọng đặc biệt hiện được dành cho những môn học truyền thống cho thấy: “Chúng ta quan tâm tới cách trẻ em đọc và viết nhiều hơn là nghĩ xem trong tuần lễ sau chúng sẽ sống như thế nào?”.

Đối với thiếu niên, trong tất cả các loại bệnh thì các bệnh liên quan về tâm lý chiếm vị trí đứng đầu. Người ta tính toán rằng, cứ ba em trai thì một em có những triệu chứng trầm cảm nặng hoặc nhẹ; đối với các em gái, tỷ lệ ấy là gấp đôi vào tuổi dậy thì. Ở các em gái, tần số những rối loạn về ăn uống đã tăng rất nhanh.

Nếu như tình hình không thay đổi, thì những cơ hội cho các em sau này có một gia đình ổn định sẽ ngày càng ít đi. Như chúng ta đã thấy ở Chương 9, nếu trong những năm 1970 và 1980, tỷ lệ ly hôn là 50% thì những năm 1990, 2/3 số cuộc hôn nhân của giới trẻ có kết cục là những phiên toà ly dị.

Một sự bất ổn về xúc cảm

Những dẫn chứng và phân tích trên chứng tỏ "triệu chứng" của sự bất ổn sâu sắc. Có lẽ những dữ kiện quan trọng nhất – bằng cách trực tiếp xác định sự suy sụp của năng lực xúc cảm – được thấy rõ hơn từ cuộc thăm dò về những trẻ em ở Mỹ từ 7 đến 16 tuổi. Trong đó, người ta đã so sánh trạng thái xúc cảm vào giữa những năm 1970 và cuối những năm 1980 bằng cách dựa vào kết quả đánh giá của bố mẹ và giáo viên2. Sự thoái hóa đã diễn ra thường xuyên. Không có vấn đề nào là không có lời giải, tất cả các chỉ thị đơn giản để nhận biết về sự bất ổn xúc cảm của trẻ em và thiếu niên như:

– Sự thu mình và những vấn đề quan hệ: xu hướng đơn độc, bí ẩn, tâm trạng khó chịu, thiếu nghị lực, cảm thấy bất hạnh, phụ thuộc quá lớn.

– Lo lắng và trầm cảm: sự cô lập, sợ hãi và lo âu, ám ảnh về sự hoàn thiện, không cảm nhận được sự yêu thương, cáu gắt, buồn bã và trầm cảm.

– Thiếu tập trung và những vấn đề gắn liền với việc sử dụng tư duy: không thể tập trung sự chú ý hoặc ngồi im, xu hướng mơ mộng, hành động không suy nghĩ, cáu gắt có hại cho sự tập chung, kết quả học tập kém, không thể tách ra khỏi đầu óc những ý nghĩ.

– Phạm tội và gây hấn: xu hướng kéo băng nhóm, nói dối và lừa phỉnh, cãi nhau, thu hút sự chú ý, hung ác, phá hoại tài sản người khác, không vâng lời, bướng bỉnh và tính khí thay đổi, thích nói nhiều, làm khổ người khác, hay bực tức.

Nếu tách riêng ra, không vấn đề nào trên đây là bi thảm cả; nhưng kết lại với nhau, chúng cho thấy sự biến đổi sâu sắc, một sự rối loạn tinh thần của trẻ em, bộc lộ sự ngu dốt về cơ sở của trí tuệ xúc cảm. Sự bất ổn là "vật cống" mà cuộc sống hiện đại bắt tất cả những người trẻ tuổi phải nộp.

Không một đứa trẻ nào tránh được tình trạng này; những vấn đề ấy là phổ biến và phát sinh ở mọi nơi. Về những năng lực xúc cảm,

trong khi trẻ em thuộc các gia đình nghèo khổ có kết quả không hề tồi hơn, thì tỷ lệ trẻ em thuộc các gia đình sung túc, giàu có đối mặt với nguy cơ về tâm lý lại cao hơn nhiều. Đồng thời, số trẻ em nhận được sự giúp đỡ của các nhà tâm lý học đã tăng gấp ba lần, trong khi con số những trẻ em không nhận được sự giúp đỡ đã tăng gần gấp đôi từ 9% năm 1976 lên 18% năm 1989.

Urie Bronfenbrenner, nhà tâm lý học xuất sắc về trẻ em ở trường Đại học Cornell, tuyên bố: "Do thiếu những hệ thống trợ giúp có hiệu quả, những sức ép từ xã hội trở nên mạnh mẽ đến mức các gia đình tưởng chừng hạnh phúc, gắn bó nhất cũng bị tan vỡ. Sự bất ổn và tính bấp bênh của đời sống hằng ngày đang thống trị trong toàn xã hội. Tương lai của thế hệ tiếp theo đang gặp nguy hiểm, nhất là những em trai đang ở giai đoạn trưởng thành dễ bị tổn thương vì hậu quả của ly hôn, của nạn nghèo khổ và thất nghiệp. Hoàn cảnh các gia đình và trẻ em ở Mỹ chưa bao giờ tuyệt vọng đến thế, (...). Chúng ta đang cướp đi mọi cơ hội và mọi năng lực làm chủ đời sống tinh thần của hàng triệu trẻ em"3.

Hiện tượng này không chỉ phổ biến ở Mỹ mà còn phổ biến tại nhiều nơi trên thế giới. Sự cạnh tranh toàn cầu đã dẫn tới cắt giảm lương nhân công, đặt các gia đình vào những sức ép kinh tế to lớn. Những vấn đề tài chính đang buộc các ông bố và bà mẹ phải để con ở nhà khi đi làm, với một máy thu hình cho người giữ trẻ tại nhà; trẻ em ngày càng ít được chăm sóc, ông bố (hay bà mẹ độc thân nuôi con) là chuyện thông thường; những đứa trẻ rất nhỏ bị gửi vào nhà trẻ thiếu các điều kiện chăm sóc (đặc biệt là về tinh thần) ngày càng nhiều, tất cả những điều này làm giảm những trao đổi có hiệu quả giữa bố mẹ và con cái – cơ sở cho phép phát triển trí tuệ xúc cảm của những đứa trẻ.

Nếu gia đình không thể chuẩn bị cho trẻ em vào đời được nữa, thì chúng ta sẽ làm gì đây? Một nghiên cứu kỹ hơn về các cơ chế nảy sinh những vấn đề đặc biệt sẽ cho thấy tại sao sự phát triển không đầy đủ của một số mặt trí tuệ xúc cảm là nguồn gốc của những khó khăn nghiêm trọng và tại sao biện pháp sửa chữa hay phòng ngừa có thể cho phép trẻ em vẫn đi theo được con đường đúng.

Tính gây hấn bị chế ngự

Khi tôi còn học lớp dự bị, trong trường có một "gã khủng bố" tên là Jimmy. Nó đã lấy cắp tiền của chúng tôi, giật xe đạp của chúng tôi, vỗ lên đầu chúng tôi khi nói một điều gì đó phật ý nó, đánh nhau khi bị khiêu khích một chút, hoặc chẳng vì cái cớ nào cả. Tất cả chúng tôi đều sợ và xa lánh nó.

Những đứa trẻ như Jimmy rõ ràng là bị rối nhiễu. Nhưng, điều này chưa rõ ràng lắm, tính gây hấn của trẻ em còn báo trước rối loạn xúc cảm và những rối loạn khác sau này. Lúc 16 tuổi, Jimmy phải đi tù sau một vụ gây hấn, đánh lộn.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, những thằng bé như Jimmy có tính gây hấn suốt đời4. Đa phần những đứa trẻ này ít được chăm sóc hay bị bố mẹ trừng phạt tùy tiện và người ta dự đoán, chúng có thể trở thành kẻ hoang tưởng hoặc tàn bạo.

Tất cả những đứa trẻ bị đối xử như vậy không phải đều là đứa trẻ tàn ác; một số thu mình lại và phản ứng quá mức với sự trêu ghẹo hoặc với những gì bị chúng coi là xúc phạm hay bất công. Nhưng tất cả đều có chung nhận thức sai lầm: chúng nhìn thấy những xung đột và sự thù địch ở khắp nơi mặc dù chẳng có sự xung đột hay thù địch nào cả. Điều đó đưa chúng tới chỗ hiểu sai hành vi thông thường thành sự gây hấn, chẳng hạn, khi đứa bạn vô tình đụng phải chúng và ngay lập tức chúng phản ứng lại bằng cách tấn công. Chính điều đó làm cho những đứa khác tránh xa chúng và làm cho chúng ngày càng bị cô lập. Chúng hết sức nhạy cảm với bất công, tự coi mình là nạn nhân và có thể kể ra danh mục những trường hợp chúng bị buộc tội không đúng, nhất là từ phía các giáo viên. Một nét tính cách khác: khi giận dữ, thì phản ứng duy nhất của chúng là sử dụng bạo lực.

Những người gây hấn có khuyết điểm nghiêm trọng về mặt cảm nhận. Thái độ của họ dựa vào định kiến cho rằng người khác là đối địch hoặc đang đe doạ họ và họ thường ít chú ý tới cái gì đang thật sự diễn ra. Ngay khi cảm thấy bị đe doạ, họ chuyển sang hành động mà không suy nghĩ. Chẳng hạn, khi một thằng bé gây hấn chơi cờ vua, đối thủ của nó dịch một quân cờ trước khi đến lượt mình, nó liền coi đó là ăn gian và không tự hỏi xem đó chỉ là do không chú ý. Phản ứng gây hấn tự động xen lẫn vào sự cảm nhận; chẳng hạn, đáng lẽ phải lưu ý đối thủ của mình là đã đi sai, thì nó buộc tội đối thủ là gian lận, ngay lập tức, hét toáng lên và đánh đối thủ. Những đứa trẻ này càng ứng xử như vậy, thì danh mục những phản ứng hòa nhã, cười đùa vui vẻ ở chúng sẽ ngày càng ít đi.

Những đứa trẻ này dễ bị tổn thương về xúc cảm vì ngưỡng tức giận của chúng là rất thấp; chúng càng tức giận thì càng có nhiều cớ để tức giận hơn nữa. Khi tức giận, suy nghĩ của chúng bị rối loạn, khiến cho chúng nhìn thấy sự đối địch ngay cả ở hành vi vô tội nhất và phản ứng lại kịch liệt do rơi vào trạng thái tâm lý rối loạn của những lần trước5.

Theo các nghiên cứu về những đứa trẻ được theo dõi từ trường mẫu giáo đến tuổi thiếu niên, thì có tới một nửa là kẻ rối nhiễu, không thể hòa hợp với những đứa trẻ khác, không vâng lời bố mẹ, thầy cô giáo và đa phần sau này chúng trở thành những thiếu niên phạm tội6. Tất nhiên, những trẻ em gây hấn không nhất thiết trở thành kẻ phạm tội, nhưng chúng là những kẻ có nguy cơ phạm tội cao nhất.

Con đường điển hình dẫn tới bạo lực và phạm tội mà những đứa trẻ gây hấn và nổi loạn bước vào thường bắt đầu từ những năm đầu đến trường. Việc chúng không thể chế ngự xung lực đã góp phần làm cho chúng trở thành học trò xấu. Những đứa trẻ khi bước vào trường học đã có sẵn tính khí tàn bạo, ngang tàn thường bị giáo viên coi là không thể sửa chữa, những giáo viên này quá bận rộn nên họ không thể sát sao quan tâm được. Sự coi thường kỷ luật đã đưa chúng tới chỗ lãng phí thời gian mà lẽ ra chúng có thể dành cho học tập; thất bại học tập của chúng được báo trước từ cấp một. Những đứa con trai bước vào con đường phạm tội thường có IQ thấp hơn so các bạn của chúng và xung năng của chúng là nguyên nhân trực tiếp của điều đó.

Vào lớp 4, lớp 5, những đứa con trai này được coi là những đứa bướng bỉnh hoặc "cứng đầu", bị bạn bè cùng lớp tẩy chay và thất bại trong học tập. Cảm thấy bị cô lập, chúng liền gần gũi những đứa bị ruồng bỏ khác. Từ lớp 4 đến lớp 9, chúng tỏ ra thách thức: trốn học, uống rượu và dùng ma tuý. Những xu hướng này tăng lên mạnh nhất vào lớp 7 và lớp 8. Trong những năm đầu bậc trung học, chúng liên kết với những đứa khó bảo khác, bị lôi cuốn bởi thái độ bất chấp của những đứa này. Thường đó là những đứa trẻ phó mặc bản thân và bắt đầu lang thang trên đường phố từ lúc còn học tiểu học. Trong những năm trung học, "nhóm bị ruồng bỏ" ấy bỏ học và bắt đầu phạm tội như trộm cắp, bán ma tuý.

Một sự khác biệt rõ rệt xuất hiện trong sự tiến triển giữa con trai và con gái. Nghiên cứu về những đứa con gái bị điểm kém ở lớp 4, cho thấy chúng cũng làm phiền lòng các giáo viên và vi phạm kỷ luật, nhưng không đến nỗi bị bạn bè ghét bỏ, 40% trong số đó sẽ có con vào cuối bậc trung học. Tỷ lệ này gấp ba lần mức trung bình so với những đứa con gái cùng trường7. Nói cách khác, những đứa con gái "nổi loạn" không sử dụng bạo lực, kết thúc của chúng là việc mang thai ở độ tuổi thiếu niên.

Tất nhiên, con đường đưa tới bạo lực và phạm tội không chỉ có một, nhiều nhân tố khác cũng khiến đứa trẻ đứng trước nguy cơ đó: việc sinh ra trong khu phố tập trung nhiều tội phạm, bị cám

dỗ bởi sự phạm tội và bạo lực nhiều hơn, sinh ra trong gia đình bất hòa hoặc không hạnh phúc, hay trong gia đình nghèo khổ... Nhưng không một nhân tố nào trong những nhân tố này nhất thiết đưa tới cuộc sống bạo lực. Trong điều kiện giống nhau, sức mạnh tâm lý ở những đứa trẻ gây hấn làm tăng thêm đáng kể khả năng trở thành kẻ tàn ác sau này.

Trường học của những đứa trẻ cứng đầu

Nếu những trẻ em gây hấn không thoát ra khỏi cách nghĩ của chúng, thì chúng sẽ vấp phải sự buồn phiền. Theo nghiên cứu về những người trẻ tuổi bị kết án vì hành vi bạo lực và học sinh trung học gây hấn, hai nhóm này có cách nghĩ khá tương đồng; khi có chuyện xích mích với ai, chúng lập tức nhìn thấy sự đối kháng và kết luận kẻ đó có thái độ thù địch với mình mà không cần tìm hiểu tiếp xem chuyện gì xảy ra. Mặt khác, những hậu quả của giải pháp bạo lực lại không được chúng nghĩ tới. Thái độ gây hấn được bào chữa bằng những điều tin chắc như: "Cứ tha hồ đấm bất cứ ai khi điên lên", "Nếu bạn không đấm một ai vì họ đã xúc phạm bạn thì người ta sẽ cho bạn là đồ ngốc" hoặc đại loại như "một trận đòn chẳng làm cho ai phải khổ sở cả"8. Chúng có vô khối cách để biện minh cho hành động của mình.

Tuy nhiên, một sự giúp đỡ tâm lý đúng lúc có thể thay đổi trạng thái ấy và ngăn một đứa trẻ phạm tội. Chương trình giáo dục thực nghiệm do trường Đại học Duke tiến hành đã được áp dụng cho những học sinh tiểu học nổi loạn và gây rối, theo nhịp độ mỗi tuần hai buổi, mỗi buổi bốn mươi phút, kéo dài từ sáu đến mười hai tháng. Người ta chứng minh cho chúng, chẳng hạn, một số dấu hiệu mà chúng cho là thù địch thật ra là trung tính hoặc thân thiện. Chúng học cách chấp nhận quan điểm của đứa trẻ khác để hiểu những đứa này nghĩ gì về chúng, cũng như suy nghĩ và cảm thấy gì trong hoàn cảnh làm cho chúng giận điên lên. Người ta cũng dạy cho chúng chế ngự sự giận dữ bằng cách dựng lên tình huống giả định như, người ta trêu chọc để chúng tức điên người. Một trong những cách chủ yếu của sự chế ngự này là quan sát phản ứng như cảm thấy rõ những cảm giác thân thể như máu dồn lên mặt hay căng cơ khi cơn giận bốc lên, coi những cảm giác đó như dấu hiệu phải dừng lại và suy nghĩ về thái độ cần có, thay vì tấn công mà không hề suy tính.

Nhà tâm lý học Fohn Lochman nói với tôi: "Bọn trẻ sẽ thảo luận tình huống của chúng như khi chúng tưởng rằng một đứa bạn cố ý xô đẩy mình ở hành lang trường trung học. Chúng bàn luận về phản ứng của mình. Một đứa nói rằng nó sẽ nhìn thẳng bạn đã xô

đẩy nó và nói rằng đừng bao giờ làm như thế nữa, sau đó bỏ đi. Điều này cho phép nó tự kiểm soát mà không bị tổn thương lòng tự ái, cũng không gây ra một cuộc ẩu đả".

Điều này gợi lên rằng nhiều đứa con trai hay gây gổ thường không vui khi chúng không thể kiềm chế được bản thân, do đó muốn học cách tự chủ hơn. Chúng cố luyện tập để làm quen với phản ứng ấy trong các trò chơi đóng vai, chẳng hạn, leo lên một chiếc xe buýt khi những đứa khác buông ra lời chế nhạo chúng. Bằng cách đó, chúng vừa có phản ứng thân thiện, vừa giữ được phẩm giá lại vừa tránh đánh nhau, la hét hoặc bị mất mặt.

Ba năm sau khi chúng tập luyện, Lochman đã so sánh chúng với những đứa con trai khác không tập luyện theo cách đó. Khi trở thành thiếu niên, những đứa có tập luyện ít phá quấy trong lớp hơn, có thái độ tôn trọng bản thân hơn, ít uống rượu và sử dụng ma tuý hơn những đứa không tập luyện nhiều. Và càng theo đuổi chương trình, chúng càng ít gây hấn.

Ngăn ngừa chứng trầm cảm

Dana, 16 tuổi, bề ngoài luôn luôn có vẻ hòa hợp với mọi người. Nhưng bỗng nhiên cô gái này không thể có những quan hệ bình thường với các cô gái khác được nữa và điều làm cô lo lắng hơn là không giữ được quan hệ với bạn trai dù đã ngủ với họ. Cáu kỉnh và thường xuyên mệt mỏi, Dana ăn không ngon và không thích bất kỳ hình thức giải trí nào; cô cảm thấy tuyệt vọng, không thoát ra được tâm trạng suy sụp và nghĩ tới việc tự sát.

Dana bị rơi vào trạng thái trầm cảm này là do mối quan hệ của cô với bạn trai không được suôn sẻ. Cô nói, cô không thể đi chơi với một cậu con trai nào mà không ngủ với cậu ta ngay sau đó. Điều cô thật sự mong muốn là hiểu được họ hơn, đơn giản là vậy.

Cô gái vừa chuyển trường và cảm thấy ngại ngùng, lo lắng về việc làm quen với các bạn gái ở đây. Cô không dám bắt chuyện và chờ người khác nói chuyện với mình. Cô cảm thấy không thể cởi mở được và không biết nói gì hơn ngoài câu: "Xin chào, bạn khỏe chứ"9.

Dana theo một chương trình thực nghiệm trị liệu tâm lý ở trường Đại học Columbia. Sự chữa trị nhằm dạy cho cô điều chỉnh những mối quan hệ, kết nối tình bạn, cảm thấy tin cậy hơn đối với những thiếu niên khác, cũng như trau dồi cử chỉ thầm kín và thể hiện tình cảm. Sự chữa trị thành công và chứng trầm cảm của Dana đã

biến mất.

Ở những người trẻ tuổi, vấn đề quan hệ thường là nguồn gốc của sự trầm cảm. Những vấn đề này đụng tới mối quan hệ với bố mẹ, bạn bè. Chúng không muốn nói ra nỗi buồn và cũng không nhận biết chính xác tình cảm của mình, do đó, dễ bực bội, cáu gắt, hay càu nhàu – nhất là với bố mẹ. Chính vì thế bố mẹ càng khó giúp đỡ chúng hơn.

Một cái nhìn mới về những nguyên nhân trầm cảm ở lớp trẻ cho thấy, họ thiếu hai lĩnh vực của trí tuệ xúc cảm: Một là sự bất lực trong việc kết nối và duy trì quan hệ tốt với người khác, hai là cách lý giải thất bại đưa tới sự trầm cảm. Nếu một phần nào xu hướng trầm cảm gần như chắc chắn là do di truyền, thì xu hướng này dường như cũng do thói quen suy nghĩ bi quan, khiến cho trẻ em bị trầm cảm dễ phản ứng lại với sự phật ý, những điểm kém, tranh cãi với bố mẹ, bị người khác xa cách.

Con số trầm cảm gia tăng: hậu quả của lối sống thời hiện đại

Thế kỷ XX có lẽ là thế kỷ của sự lo hãi và u buồn. Những thống kê quốc tế cho thấy một nạn dịch trầm cảm thật sự đang lan rộng theo cùng nhịp độ với lối sống hiện đại. Mỗi thế hệ lại mắc phải nguy cơ của sự trầm cảm sâu sắc hơn các thế hệ trước đó, không phải chỉ là nỗi buồn mà là sự lãnh đạm làm tê liệt con người, sự mệt mỏi, sự thương thân, thương phận và một cảm giác bất lực nặng trĩu10. Và sự trầm cảm bộc lộ ngày càng sớm hơn. Trước kia, sự trầm cảm ở trẻ em, trên thực tế chưa được biết tới, hiện nay nó đang xuất hiện như đặc trưng của thế giới hiện đại.

Tuy khả năng rơi vào trầm cảm tăng lên theo tuổi tác, nhưng ở lớp trẻ, tỷ lệ này đạt mức gia tăng lớn nhất. Đối với những người sinh sau năm 1955, khả năng mắc trầm cảm nhiều gấp ba lần so với thế hệ ông bà họ.

Tuổi của những người mắc trầm cảm đang ngày càng hạ xuống. Đây là một hiện tượng phổ biến trên thế giới. Khi tôi hỏi các chuyên gia, lý do của tình trạng này là gì, họ đã đưa ra lý giải rất khác nhau.

Theo bác sĩ Fredrick Goodwin, đó là do sự tan rã của các gia đình hạt nhân,do các ông bố bà mẹ không có thời gian dành cho con cái. Hiện nay, rất ít trẻ em lớn lên trong gia đình thân thiện, gắn bó chuẩn mực. Chính những điều đó làm tăng thêm thiên hướng trầm cảm.

Nhà tâm lý học Martin Seligman gợi ý: "Từ 30 đến 40 năm nay, chúng ta chứng kiến sự kịch phát của chủ nghĩa cá nhân và sự giảm sút lòng tin tôn giáo, cũng như giảm sút sự giúp đỡ của cộng đồng và của gia đình. Kết quả là làm suy yếu những nhân tố có thể giảm bớt cú sốc của những thất bại."

Dù là nguyên nhân nào, sự trầm cảm của lớp trẻ cũng là vấn đề cấp bách đáng lo ngại. Ở Mỹ, theo nghiên cứu dịch tễ học dựa trên tiêu chuẩn chẩn đoán chính thức về chứng trầm cảm, tỷ lệ các em từ 13 đến 16 tuổi mắc chứng trầm cảm nặng trong một năm là 8% hay 9%, tuy rằng theo những nghiên cứu khác, tỷ lệ ấy chỉ bằng một nửa. Những con số thống kê còn cho thấy, đối với con gái, tỷ lệ ấy tăng gần gấp đôi vào tuổi dậy thì; từ 14 đến gần 16 tuổi, 16% số con gái trải qua thời kỳ trầm cảm11.

Sự tiến triển của chứng trầm cảm ở trẻ

Sự cần thiết phải phòng ngừa chứng trầm cảm chứ không phải chỉ chữa trị nó được thấy rõ từ khám phá gây bất ngờ và kinh ngạc: Những cơn trầm cảm, dù là nhẹ, ở trẻ em sẽ cho phép đoán trước những cơn trầm cảm nặng hơn sau đó12. Nhận xét này bác bỏ ý kiến cho rằng sự trầm cảm ở trẻ em không có hậu quả lâu dài, vì trẻ em sẽ "khỏi khi lớn lên". Do đó, nhu cầu phòng ngừa nhằm vào vòng xoáy trôn ốc của sự u buồn làm một số trẻ em mắc tính cáu giận, thu mình lại, có khi đó là cả sự tuyệt vọng.

Theo những dữ kiện do nhà tâm lý học Maria Kovacs thu được, trong số những trẻ bị trầm cảm nặng cần phải chữa trị, ba phần tư số trẻ sau đó đã trải qua những cơn trầm cảm nặng hơn nữa13. Kovacs nhận xét, trạng thái trầm cảm nhẹ dễ trở thành sự trầm cảm nặng hơn đến tuổi thiếu niên hay tuổi trưởng thành, trung bình cứ ba năm có một năm bị chứng trầm cảm hay loạn tâm hưng cảm – trầm cảm.

Kovacs khẳng định: "Trẻ em học nghệ thuật sống trong xã hội bằng những mối quan hệ với mọi người chung quanh. Chẳng hạn, chúng học để có được những gì chúng muốn có bằng cách nhìn xem người khác hành động như thế nào, rồi đến lượt mình chúng thử làm. Nhưng trẻ em trầm cảm thường bị bạn bè từ bỏ".

Sự buồn rầu được trẻ cảm nhận và đưa chúng tới chỗ tránh giao tiếp trong quan hệ mới, hoặc nhìn đi nơi khác khi có đứa trẻ thử bắt chuyện với chúng – một thái độ có thể coi như sự hắt hủi; đứa trẻ trầm cảm cuối cùng bị các bạn bỏ rơi. Khuyết điểm này làm chúng mất đi những gì lẽ ra chúng có thể học được, cuối cùng

trong việc học những điều sơ đẳng của trí tuệ xúc cảm, chúng cứ tích dồn lại một sự lạc hậu mà sau đó chính chúng phải vượt lên14. Những trẻ em trầm cảm ít cảm thấy thoải mái hơn trong xã hội, bị đánh giá thấp hơn và được người khác ít yêu quí hơn, khiến chúng có ít bạn bè hơn và mối quan hệ của chúng với bạn bè, những người xung quanh trở nên khó khăn hơn.

Một hậu quả khác là chúng học kém ở lớp; sự trầm cảm làm tổn hại cho trí nhớ và sự tập trung của chúng, do đó khó chăm chú trong học tập và khó nhớ những gì chúng học được. Một đứa trẻ thường không thích thú cái gì khó huy động nghị lực để hiểu vấn đề khó, đấy là chưa nói tới kinh nghiệm để học tập sảng khoái. Những đứa trẻ được Kovacs theo dõi càng trầm cảm lâu thì điểm càng thấp và càng ít thành công trong các kỳ thi. Chính điều này đã làm trầm trọng hơn trạng thái tinh thần của chúng.

Những lối suy nghĩ gây nên sự trầm cảm

Việc xem xét những thất bại bi quan đã làm tăng thêm nỗi thất vọng và cảm giác bất lực trong sự trầm cảm của trẻ em. Trẻ có thiên hướng u buồn nhất cũng dễ đi tới thái độ bi quan trước khi rơi vào trầm cảm. Nhận định này cho phép nhìn thấy khả năng làm cho các em miễn dịch đối với thái độ như vậy, đó như một cách phòng ngừa.

Điều đó được xác nhận ở cách trẻ em đánh giá năng lực làm chủ cuộc đời của chúng – chẳng hạn, năng lực làm cho mọi cái tốt hơn. Người ta đưa ra những câu khẳng định sau đây cho trẻ em: “Khi tôi gặp chuyện rắc rối ở nhà, tôi giải quyết chúng tốt hơn các bạn tôi” và “Khi tôi học cật lực, tôi giành được điểm tốt”. Những em nào tuyên bố rằng không một câu nào đúng với trường hợp của chúng, những đứa ấy không hề mong muốn làm thay đổi tình hình; cảm giác bất lực này đặc biệt mạnh mẽ ở những đứa trẻ trầm cảm nhất15.

Trong một nghiên cứu, người ta quan sát những học sinh lớp một vào ngày chúng nhận học bạ. Các nhà nghiên cứu nhận thấy, thái độ của những đứa trẻ nhận được điểm xấu hơn chúng mong đợi thường có hậu quả nặng nề. Những đứa cho rằng điểm kém ấy là do khuyết điểm của cá nhân (“Ta thật ngớ ngẩn”) thường trầm cảm hơn những đứa cho rằng có thể sửa chữa được (“Nếu ta học chăm chỉ môn toán, ta sẽ có điểm tốt”)16.

Bằng chứng trực tiếp nhất về thái độ bi quan làm cho trẻ em rất dễ bị trầm cảm được lấy từ một nghiên cứu kéo dài 5 năm về những

học sinh được theo dõi từ lớp mẫu giáo17. Chỉ dẫn về xu hướng trầm cảm tương lai là thái độ bi quan kèm theo một cú sốc quan trọng – bố mẹ ly hôn hay trong gia đình có người chết – khiến đứa trẻ bị rối loạn và có lẽ làm cho bố mẹ nó ít có khả năng làm giảm bớt hậu quả của cú sốc ấy. Những đứa trẻ có một thái độ bi quan và coi những khuyết điểm cá nhân là nguyên nhân của thất bại sẽ bắt đầu bị trầm cảm. Hơn nữa, chính sự trầm cảm đã làm tăng thêm thái độ bi quan, khiến cho ngay sau thời kỳ trầm cảm, có thể vẫn còn có "vết sẹo" xúc cảm, tập hợp những điều chúng tin chắc được nuôi dưỡng bởi trầm cảm và lưu lại trong đầu óc chúng – chẳng hạn như tin chắc rằng chúng không thể học giỏi ở nhà trường, rằng chúng ít gây được thiện cảm và không thể gạt bỏ tâm trạng cau có. Những ý nghĩ cố định ấy làm cho đứa trẻ rất dễ bị trầm cảm về sau.

Tấn công vào sự trầm cảm!

Chúng ta có nhiều lý do để nghĩ rằng người ta có thể làm giảm bớt nguy cơ trầm cảm bằng cách dạy cho trẻ em có cái nhìn tích cực hơn đối với khó khăn. Trong lớp học đặc biệt này, có 75 học sinh bị trầm cảm nhẹ đã học được cách chống lại những sơ đồ suy nghĩ gần với sự trầm cảm, cách kết bạn dễ dàng hơn, cách hòa hợp tốt hơn với bố mẹ và tham gia nhiều hơn vào các hoạt động xã hội được chúng ưa thích. Khóa học kết thúc sau 8 tuần, 55% trong số đó thoát khỏi trạng thái trầm cảm, so với chỉ 25% số học sinh không tham gia các lớp học này. Một năm sau, 255 số học sinh thuộc nhóm đối chứng rơi vào sự trầm cảm sâu, so với 14% trong số các em đã theo đuổi chương trình phòng ngừa. Tuy chỉ có 8 buổi nhưng các lớp học này đã làm giảm bớt nguy cơ ấy đến một nửa18.

Nhiều nhận định mang tính lạc quan đã được rút ra khi mở những lớp học đó. Ở đó các em học một vài năng lực cơ sở của trí tuệ xúc cảm: giải quyết bất hòa, suy nghĩ trước khi hành động và quan trọng nhất, xua đuổi những ý nghĩ bi quan gắn với trầm cảm – chẳng hạn, quyết tâm học tập tốt hơn thay vì tự nhủ: "Ta không thông minh chút nào!".

Martin Seligman, người đề xướng chương trình nói: "Trong những lớp học ấy, trẻ em học được rằng những xúc cảm như lo lắng, buồn rầu và giận dữ sẽ không xâm chiếm ta nếu ta thực hiện sự kiểm soát nào đó đối với chúng và ta thay đổi chúng bằng những ý nghĩ của ta". Vì chống lại những ý nghĩ gây trầm cảm sẽ ngăn cản xuất hiện buồn rầu, Seligman nói, "nên nó đem lại sự nhẹ nhõm tức thời và trở thành thói quen".

Việc tập luyện những điều sơ đẳng của trí tuệ xúc cảm ấy đặc biệt có ích vào thời điểm bước ngoặt lớn của tuổi thiếu niên. Seligman khẳng định: "Những em này chịu đựng lo lắng tốt hơn gắn liền với nỗi lo sợ bị từ bỏ thường thấy ở tuổi này. Chúng học được điều này vào thời điểm đặc biệt thuận lợi cho sự trầm cảm xuất hiện, ngay sau khi lên 10 tuổi. Bài học này không những sẽ vững bền mà còn đem lại sức mạnh lớn hơn trong nhiều năm sau đó, khiến cho người ta nghĩ rằng những đứa trẻ này đang áp dụng bài học đó vào cuộc sống".

Nhiều chuyên gia cùng ngành cũng tán thành các chương trình giáo dục này. "Nếu muốn có hiệu quả trong việc chữa trị rối loạn tinh thần như trầm cảm, thì phải hành động trước khi các em mắc chứng ấy" – Kovacs bình luận. Sự "tiêm chủng" tâm lý là giải pháp đúng đắn duy nhất.

Những rối loạn về ăn uống

Các nhà tâm lý học chỉ mới bàn tới những rối loạn về ăn uống trong thời gian gần đây. Hilda Bruch, một phụ nữ đi đầu trong lĩnh vực này, đã công bố một bài viết xuất sắc vào năm 196919. Bối rối trước tình trạng có nhiều phụ nữ không chịu ăn uống gì làm suy kiệt sức khỏe trầm trọng, Bruch đã đưa ra giả thuyết cho rằng một trong những nguyên nhân của các ứng xử chết người ấy là không nhận biết được nhu cầu của cơ thể, đặc biệt của cơn đói và không thoả mãn được chúng.

Nghiên cứu về các nhóm người khác nhau trong nhiều năm sẽ xác định được loại rối loạn này thường xuyên xuất hiện ở những đối tượng nào. Những nghiên cứu này cho phép đưa ra các giả định, chẳng hạn, có phải bố mẹ độc đoán làm cho con gái mình bị rối loạn về ăn uống không? Chúng cũng cho phép xác định tập hợp những điều kiện gây ra rối loạn ấy và phân biệt với những điều kiện mà người ta tưởng đó là nguyên nhân, nhưng lại thấy chúng ở cả những người bình thường.

Một nghiên cứu đã được thực hiện trên 900 cô gái ở độ tuổi từ lớp 7 đến lớp 10 cho thấy rõ những thiếu hụt xúc cảm, đặc biệt là không thể nhận biết xúc cảm tiêu cực và chế ngự chúng, là nhân tố quyết định các rối loạn ăn uống20. Từ năm thứ hai trung học, 61 học sinh ở một vùng ngoại ô Minneappolis đã có triệu chứng chán ăn hay ăn uống vô độ nghiêm trọng. Các rối loạn càng nặng, các em càng phản ứng đầy khó khăn, những buồn phiền nhỏ trong cuộc sống cũng khiến các em không thể kiểm soát được chúng và càng ít biết được những gì mình thật sự cảm nhận. Khi

hai xu hướng tâm lý này liên kết với sự không hài lòng đối với cơ thể, thì nảy sinh ra chứng chán ăn hay chứng ăn uống vô độ. Còn các ông bố bà mẹ độc đoán chỉ đóng vai trò thứ yếu. (Bruch nhận xét, có thể bố mẹ có thái độ độc đoán để phản ứng lại với các ứng xử bệnh hoạn của con mình đối với việc ăn uống, trong ý định tuyệt vọng nhằm để giúp đỡ con).

Nhà tâm lý học Gloria Leon, nhận xét: "Chúng không biết gì mấy về những cảm giác và tín hiệu do thân thể chúng phát ra. Đó là chỉ dẫn chắc chắn nhất về rối loạn ăn uống phát triển trong hai năm sau đó. Phần lớn các em học được cách phân biệt giữa các xúc cảm, như buồn phiền, giận dữ, khi bị suy sụp hay bị đói – đó là một phần cơ bản để tập luyện của trí tuệ xúc cảm. Nhưng những em gái này không thể phân biệt được cảm giác căn bản nhất. Nếu chúng thường cãi nhau với bạn trai, thì chúng lại không thể nói được là chúng đang giận dữ, phật ý hoặc trầm cảm, chúng chỉ cảm thấy rối loạn xúc cảm mơ hồ mà chúng không biết cách vượt qua. Để khắc phục rối loạn ấy, chúng liền chuyển sang ăn uống và điều đó trở thành thói quen ăn sâu vào chúng."

Khi thói quen này xung đột với ý nghĩ là chúng bắt buộc phải thật mảnh mai thì những rối loạn ăn uống bắt đầu xuất hiện. "Lúc đầu, chúng ăn uống vô tội vạ, không kiểm soát – Gloria Leon giải thích – nhưng để giữ đường nét thân hình, chúng thường tự gây nôn mửa và dùng các thuốc nhuận tràng, hoặc chơi môn thể thao mạnh để mất trọng lượng đã có vì ăn uống quá nhiều. Một cách khác để chống lại sự lờ mờ về xúc cảm là không ăn gì cả, như vậy, ít ra chúng cũng có cảm giác là chế ngự được phần nào mâu thuẫn khác nhau."

Vì thiếu ý thức bên trong, gắn với sự thiếu khả năng điều tiết quan hệ xã hội, nên khi bị bạn bè hay bố mẹ làm phật ý, các em gái này tỏ ra không thể cải thiện được quan hệ với họ hoặc không thể tự xoa dịu nỗi buồn. Sự phật ý gây ra chứng ăn uống vô độ hay chứng chán ăn. Để chữa trị có hiệu quả, Gloria Leon cho rằng cần phải dạy cho chúng những điều sơ đẳng về trí tuệ xúc cảm. Các bác sĩ lâm sàng cho rằng sự chữa trị sẽ thành công hơn nếu bù đắp được sự thiếu hụt các cảm giác của nó, để tự trấn an lúc phật ý và nói tới điều tốt hơn về mối quan hệ với người khác, chưa nói tới việc điều tiết các thói quen ăn uống xấu, để đạt tới những điều sơ đẳng ấy.

Cô lập và bỏ học

Cảnh tượng này diễn ra ở trường tiểu học Jason: Vào giờ ăn trưa,

đứa bạn duy nhất của Ben, báo cho Ben biết nó sẽ không chơi với Ben, mà chơi với Chad, một thằng bé khác. Thất vọng và gục đầu xuống, Ben oà khóc. Sau khi chùi nước mắt, nó bước tới bàn của Chad và Jason.

Tao ghét mày! – Nó hét to lên với Jason.

Tại sao vậy? – Jason hỏi.

Vì mày nói dối tao, – Ben đáp bằng một giọng buộc tội. Mày nói với tao là cả tuần này mày sẽ chơi với tao và mày đã nói dối tao.

Sau đó, Ben bước tới ngồi vào chiếc bàn bỏ trống và khóc. Jason và Chad liền tới chỗ của Ben và cố nói chuyện, nhưng Ben bịt tai lại, không thèm để ý tới chúng, rồi chạy ra khỏi phòng ăn để nấp sau chỗ để thùng chứa rác của nhà trường. Hờn dỗi và khóc nức nở, nó "băng bó" lại những vết thương của mình trong sự cô đơn21.

Những chuyện thuộc loại này rõ ràng là đau đớn; thời thơ ấu hay niên thiếu hầu như tất cả chúng ta từng có cảm giác bị bỏ rơi hoặc không có bạn. Nhưng điều quan trọng nhất trong phản ứng của Ben là nó từ chối không trả lời việc làm lành trước của Jason, một thái độ kéo dài sự cô lập, đau đớn trong khi nó có thể chấm dứt tình trạng đó.

Những kẻ bị khinh miệt có hai nét tâm lý rõ rệt. Nét thứ nhất là dễ nổi giận và nhìn thấy sự đối địch ở nơi không có gì xảy ra. Nét thứ hai là tỏ ra nhút nhát và lo ngại trong quan hệ với người khác. Nhưng chính sự vụng về là nguyên nhân chính khiến chúng vấp phải dạng tâm lý đó.

Sự vụng về này đặc biệt hiện rõ trong tín hiệu không lời. Khi người ta yêu cầu trẻ em một trường mẫu giáo giải thích chúng đã làm gì để trở thành bạn của một đứa khác hay để tránh cuộc cãi nhau, thì những đứa trẻ "không được yêu quí lắm" đưa ra những cách ngược lại với mục đích được tìm kiếm (khi người ta hỏi chúng phải làm gì khi đứa trẻ khác muốn có đồ chơi của chúng, chúng trả lời: "Cho nó một quả đấm" chẳng hạn hoặc nhờ tới sự giúp đỡ của người lớn.) Và khi người ta đề nghị những em trong lứa tuổi thiếu niên giả vờ buồn rầu, giận dữ hay tinh nghịch trong trò chơi đóng vai thì sự diễn đạt của những đứa "ít được yêu quí nhất" là ít thuyết phục nhất. Không có gì ngạc nhiên khi những đứa trẻ này rất khó kết bạn; sự vụng về của chúng được thể hiện trong thực tế. Thay vì tìm kiếm cách mới để kết nối quan hệ bạn bè, chúng lại chây ì trong những sai lầm hoặc ứng xử còn vụng về

hơn nữa22.

Những đứa trẻ thiếu nhạy cảm trong quan hệ với người khác – vì chúng không hiểu được những tình cảm của họ để đáp lại – cuối cùng sẽ trở thành những kẻ khinh miệt. Chính trong sự thân thiết của bạn bè và trong cảnh náo động của sân chơi mà trẻ rèn giũa trực giác và tài năng, để sau này thể hiện trong quan hệ xã hội. Những đứa trẻ bị loại trừ khỏi trường học của cuộc đời chắc chắn sẽ bị bất lợi.

Những đứa trẻ bị từ bỏ thường có rất nhiều lo sợ và băn khoăn, chúng cảm thấy bị suy sụp và cô độc. Trên thực tế, một đứa trẻ học lớp mẫu giáo không được yêu quí cho phép đoán trước rối loạn tinh thần mà nó dễ mắc phải lúc 18 tuổi. Và trong giai đoạn cuối cuộc đời, những người ít bạn bè và cô lập thường bị đau ốm và chết sớm hơn người khác.

Nhà phân tâm học Harry Stack Sullivan nhấn mạnh, những người bạn đầu tiên sẽ giúp chúng ta học được sự điều tiết quan hệ thân thiết – dàn hòa những bất hòa và chia sẻ tình cảm sâu sắc nhất. Nhưng những đứa trẻ bị từ bỏ có cơ may ít hơn hai lần so với những đứa trẻ có một "người bạn tốt nhất" trong những năm quyết định ở trường tiểu học, do đó, chúng dễ bỏ mất đi cơ hội chủ yếu để phát triển trí tuệ xúc cảm23. Chỉ cần một người bạn là có thể thay đổi mọi cái – ngay cả khi những người khác quay lưng lại với mình (dù rằng tình bạn ấy không phải là vững bền nhất).

Học làm bạn như thế nào?

Không phải mọi hy vọng đều mất đối với những đứa trẻ bị từ bỏ, xa lánh. Nhà tâm lý học Steven Asher đã soạn "Giáo trình nghệ thuật xây dựng tình bạn" dành cho những đứa trẻ này24. Ông tập hợp những học sinh tiểu học ít được bạn bè trong lớp yêu quí nhất, và trong sáu kỳ học, ông bày cho chúng cách để "các trò chơi được vui thích hơn", vì có đủ "thân mật, nghịch ngợm và lịch sự". Để trẻ tránh mọi dấu ấn xấu, ông khẳng định với chúng rằng tất cả bọn chúng đều là "cố vấn" của ông.

Ông làm cho chúng quen với ứng xử đặc trưng của những đứa trẻ "được yêu quí". Ông khuyến khích chúng thay vì đánh nhau, hãy đưa ra đề nghị và tìm kiếm thoả thuận khi chúng không đồng ý với các quy tắc chơi. Đặc biệt, không quên nói chuyện với bạn cùng chơi và đặt ra những câu hỏi, lắng nghe, quan sát xem bạn làm thế nào cũng như nói những điều chúc mừng khi bạn thành công, mỉm cười với bạn và đề nghị giúp đỡ bạn. Giáo trình nhỏ về

nghệ thuật hòa hợp với người khác đã có hiệu quả nhất định: một năm sau đó, tất cả những đứa trẻ này đều được bạn bè chúng yêu quý. Không một đứa nào được tôn sùng như thần tượng, nhưng cũng không có đứa nào bị từ bỏ, xa lánh.

Nhà tâm lý học Stephen Nowicki cũng đạt được những kết quả tương tự25. Ông đã dạy cho những đứa trẻ bị xa lánh hiểu được tình cảm của những đứa trẻ khác và đáp lại tình cảm ấy thích hợp. Ông đã quay phim khi chúng cố gắng bày tỏ những tình cảm như sung sướng và buồn rầu, đồng thời cũng dạy cho chúng cách hoàn thiện sự biểu cảm. Những đứa trẻ ấy sau đó đem áp dụng kỹ năng mới của mình với một đứa khác mà chúng rất muốn trở thành bạn nó.

Những chương trình này cho phép tăng thêm sự ưa thích đối với những đứa bị từ bỏ từ 50% đến 60% số trường hợp. Kết quả ấy có sức thuyết phục đối với những đứa trẻ học lớp mẫu giáo hay tiểu học hơn là đối với đứa trẻ vụng về, hay gây hấn. Nhưng điều chủ yếu là, sau khi học những điều sơ đẳng của trí tuệ xúc cảm và được thực hành, nhiều đứa bị từ bỏ, xa lánh đã thành công trong việc kết bạn.

Rượu và ma tuý như những thứ thuốc tự chữa trị

Dường như việc tập sử dụng ma tuý và uống rượu là nghi thức chuyển thành người lớn ở thiếu niên, nhưng đối với một số em thì lần đầu tiên ấy là sự khởi đầu mối họa lớn. Trong nhiều trường hợp, nguồn gốc phụ thuộc vào rượu và ma tuý đã có từ tuổi thiếu niên, dù chỉ một số ít "cố thủ" trở thành nghiện rượu hay ma tuý. Khi rời khỏi trường trung học, hơn 90% số học sinh đã "nếm" mùi rượu hay ma tuý, nhưng chỉ có 14% trở thành nghiện rượu; trong số những người Mỹ đã từng sử dụng côcain, không đầy 5% bị lệ thuộc vào nó26. Cái gì đã thúc đẩy một số người tiếp tục làm như thế?

Theo một lý thuyết mới đây, ở những kẻ nghiện ngập, rượu hay ma tuý được coi như thứ thuốc chữa bệnh. Đối với họ, đó là phương tiện làm dịu sự lo lắng, giận dữ hoặc để tạm thời thoát khỏi trầm cảm. Khi thử chúng lần đầu tiên, họ khám phá ra rằng chất dùng thử ấy làm họ nhẹ bớt day dứt và họ lại bắt đầu. Các nhà nghiên cứu tiến hành theo dõi trên hàng trăm học sinh lớp 7 và lớp 8 trong hai năm, kết quả cho thấy số người nghiện ma tuý đồng nhất sau này là ở những học sinh nói rằng chúng bị rối nhiễu về xúc cảm27. Điều đó giải thích tại sao nhiều thanh niên đã thử qua ma tuý và rượu mà không bị lệ thuộc vào chúng, trong

khi những người khác lại trở thành những kẻ nghiện ngập. Những người dễ bị lệ thuộc đã tìm thấy ở ma tuý và rượu phương tiện xoa dịu tức thì xúc cảm làm họ day dứt từ nhiều năm.

Nhà tâm lý học Ralph Turner nói: "Đối với những người bị quy định trước về mặt sinh học, chén rượu đầu tiên hay liều ma tuý đầu tiên đem lại sự vững tâm lớn mà người khác không thể cảm thấy. Nhiều kẻ nghiện ma tuý đã nói với tôi: "Khi tôi dùng liều đầu tiên, thì cũng là lần đầu tiên tôi cảm thấy mình bình thường". Điều đó làm cho họ ổn định về sinh lý trong thời gian ngắn. Đó là một giao ước ký với quỷ dữ; người ta trả giá cho sự thoải mái tạm thời bằng sự phá huỷ dần cả cuộc đời.

Có hai con đường đưa tới bệnh nghiện rượu. Một con đường của những người mà lúc nhỏ đã cáu kỉnh, lo lắng, và đã khám phá ra hiệu ứng xoa dịu của rượu từ lúc còn niên thiếu. Rất nhiều khi đó là những đứa trẻ, nói chung là con trai, có bố mẹ quay sang uống rượu để làm dịu sự cáu kỉnh của mình mà chúng cho rằng không thể có được bằng cách nào khác.

Con đường khác dẫn tới nghiện rượu xuất phát từ sự bứt rứt, bốc đồng và buồn phiền. Trong lĩnh vực xúc cảm, chúng phần lớn là con trai, than phiền về sự bứt rứt nội tâm; tính bốc đồng được thả lỏng tạo thành nhược điểm; phản ứng quen thuộc của chúng đối với sự buồn phiền là tìm kiếm nguy hiểm và sự kích thích bốc đồng. Khi trở thành người lớn, những đối tượng bộc lộ xu hướng này dường như bị gắn liền với sự thiếu hụt hai chất truyền dẫn thần kinh là serotonin và MAO, do vậy họ khám phá ra rằng rượu đã làm dịu đi sự bứt dứt.

Trong khi sự trầm cảm đẩy một số người tới chỗ uống rượu, thì những hiệu ứng chuyển hóa của rượu chỉ làm cho sự trầm cảm trở thành nghiêm trọng hơn, sau một thời gian ngắn tạm lắng. Những kẻ coi rượu như một thứ thuốc chữa tạm những rối loạn tâm lý lại càng uống rượu để làm lắng dịu đi sự lo lắng của mình nhiều hơn là để chống lại trầm cảm. Những người bị trầm cảm càng thích dùng chất kích thích như côcain, một thứ thuốc đặc hiệu cho trạng thái trầm cảm. Người ta đã chẩn đoán thấy sự trầm cảm nghiêm trọng trước khi họ trở thành lệ thuộc vào thứ ma tuý này và sự trầm cảm càng sâu thì sự lệ thuộc của họ càng lớn28.

Sự tức giận mãn tính có thể đưa tới thiên hướng khác. Một nghiên cứu được tiến hành ở hơn 400 người nghiện hêrôin đang chữa trị bằng lối giải độc, đã cho thấy, sơ đồ tâm lý nổi bật nhất là sự bất lực trong việc chế ngự giận dữ và xu hướng dễ nổi nóng. Một số

nói rằng các chất thuốc phiện đã giúp họ giãn bớt căng thẳng và tự cảm thấy bình thường29.

Tuy thiên hướng nghiện ma tuý hay nghiện rượu thường có một chất nền sinh lý não, nhưng vẫn có thể khắc phục được xúc cảm đẩy người ta đến chỗ "tự chữa" bằng uống rượu hay dùng ma tuý. Khi đạt được năng lực chế ngự xúc cảm ấy – làm lắng dịu sự lo hãi, thoát khỏi sự trầm cảm hoặc làm giảm bớt sự giận dữ – người ta cũng bỏ được nhu cầu dùng ma tuý và rượu. Đã có những chương trình chữa trị dạy cho họ đạt tới hiệu quả ấy. Nhưng sẽ tốt hơn nếu những năng lực này được học sớm trước khi cảm thấy có nhu cầu ấy.

"Ngừng đấu tranh" một cách ngăn ngừa đơn giản và triệt để

Từ 10 năm nay, người ta đã tiến hành các chiến dịch như: chống các thiếu nữ mang thai, chống thất bại trong học tập, chống ma tuý và chống bạo lực. Khuyết điểm chủ yếu của những chiến dịch này là chúng đến quá muộn, khi vấn đề được nhắc tới đã đạt những quy mô dịch tễ và đã trở thành một phần cuộc sống của lớp trẻ. Đó là sự can thiệp vào phút cuối, khi tai họa đã rõ ràng. Thay vì lao vào các chiến dịch, chúng ta phải theo đúng logic ngăn ngừa và dạy cho con cái kỹ năng cho phép chúng đảm nhận cuộc sống và tránh được những vấn đề như chúng ta đã biết. Nói cách khác, chúng ta phải dạy cho chúng những năng lực xúc cảm để chúng có sức mạnh vượt qua những thử thách trong cuộc đời.

Chỉ riêng thông tin vẫn chưa đủ

Những vụ bạo lực tình dục mà trẻ em phải chịu là một ví dụ. Từ năm 1995, khoảng 200.000 trường hợp mỗi năm đã được nói tới ở Mỹ, với mức gia tăng hàng năm khoảng 10%. Phần lớn các chuyên gia ước tính có khoảng 20% đến 30% số con gái và 10% đến 20% số con trai là nạn nhân của những vụ bạo lực tình dục trước 17 tuổi30. Diện mạo tâm lý của trẻ em dễ bị tổn thương vì loại bạo lực này. Phần lớn chúng cảm thấy không đủ sức tự vệ và bị đặt ra ngoài lề vì những gì mình phải gánh chịu.

Nhiều trường học đã thực hiện các chương trình phòng ngừa bạo lực tình dục. Nhưng phần lớn các chương trình này chỉ dạy cho trẻ em biết phân biệt giữa tiếp xúc thể chất có thể chấp nhận và những tiếp xúc không thể chấp nhận, cảnh báo các nguy cơ đối với chúng và khuyến khích chúng báo cáo sự cố xảy ra. Một cuộc điều tra về 2.000 trẻ em cho thấy, hiện thực đáng buồn rằng kiểu thông tin ấy không giúp gì cho chúng để ngăn ngừa những vụ bạo

lực đó trên thực tế mà đôi khi còn tạo ra hiệu quả ngược lại31. Hơn nữa, những trẻ em nhận được thông tin ấy lại có xu hướng báo cáo các vụ xâm phạm ít hơn hai lần.

Trái lại, khi chúng nhận được sự giáo dục đầy đủ nhằm phát triển trí tuệ xúc cảm và xã hội, thì chúng tự vệ tốt hơn; chúng có thể đòi hỏi người ta để chúng yên, có thể kêu lên và chống lại, có thể đe doạ kẻ gây sự và tố cáo chúng nếu cần thiết. Năng lực tố cáo bạo lực đóng vai trò ngăn ngừa quan trọng.

Những trẻ em được giáo dục đầy đủ thường tố giác kẻ xâm phạm mình nhiều hơn ba lần những em chỉ nhận được một thông tin tối thiểu. Tại sao có sự khác nhau ấy? Vì những thông tin ấy không thật chuẩn xác nhưng lại phân ra thành nhiều trình độ khác nhau và nhiều lần trong khuôn khổ giáo dục giới tính và sức khỏe. Các ông bố bà mẹ cũng tham gia giúp các em chuẩn bị tốt hơn để cưỡng lại những sự xâm phạm.

Mặt khác, sự phát triển của trí tuệ xúc cảm và xã hội đóng vai trò quyết định. Sẽ chưa đủ khi đứa trẻ nhận biết được một sự sờ mó tình dục, nó còn phải có khả năng cảm nhận xem tình thế ấy có đe dọa nó không, trước khi sự sờ mó ấy bắt đầu. Đứa trẻ không chỉ phải chú ý và cảnh giác, mà còn phải chắc chắn tự tin, khi có điều gì không ổn tiếp theo, ngay cả khi kẻ xâm hại cố thuyết phục nó chẳng có gì phải sợ cả. Nó cũng phải biết quyết định đúng khi đối mặt với nguy cơ, chẳng hạn, chạy đi hoặc đe doạ tố cáo kẻ xâm hại. Vì tất cả những lý do ấy, các chương trình giáo dục tốt nhất phải dạy cho trẻ em biết mình muốn gì, biết khẳng định các quyền của nó, biết sự nguyên vẹn và cách bảo vệ nó như thế nào.

Như vậy, các chương trình tốt là phải bổ sung thông tin cơ sở về bạo lực tình dục bằng sự tập luyện những điều sơ đẳng của trí tuệ xúc cảm và xã hội. Các chương trình này dạy cho trẻ em cách giải quyết những xung đột giữa các cá nhân với nhau một cách tích cực, dạy cho chúng tự tin, biết phản ứng trong trường hợp nguy hiểm và làm cho chúng hiểu rằng giáo viên, bố mẹ sẵn sàng giúp chúng. Nếu điều tệ hại nhất xảy ra, chúng có thể nói ra điều đó.

Những yếu tố căn bản

Những nhận xét trên đây cho phép xác định một chương trình phòng ngừa thật sự tốt. Trong khuôn khổ đề án nghiên cứu được quỹ WT. Grant bảo trợ, một nhóm chuyên gia đã thử trả lời câu hỏi ấy và xác định được nhân tố giải thích sự thành công của một số chương trình32. Theo những nhà nghiên cứu này, các năng lực

cần được phát triển về đại thể là yếu tố căn bản của trí tuệ xúc cảm.

Trong những năng lực này, có ý thức về bản thân, nhận biết biểu hiện và chế ngự xúc cảm, kiểm soát các xung năng, năng lực trì hoãn sự thoả mãn ham muốn, chịu đựng stress và làm lắng dịu sự lo hãi. Việc chế ngự các xung năng trước hết dựa vào năng lực phân biệt xúc cảm và hành động: đứa trẻ học cách có quyết định thích hợp, khởi đầu bằng sự kiểm soát xung năng đẩy nó tới hành động, rồi rà soát hết những hành động có thể có và hậu quả của chúng trước khi chuyển sang hành động. Các năng lực này phần lớn thuộc về quan hệ giữa các cá nhân: nhận biết những tín hiệu không lời, biết nghe ngóng, có thể chống lại ảnh hưởng tiêu cực, biết chấp nhận quan điểm của người khác và hiểu ứng xử nào có thể được chấp nhận trong hoàn cảnh nhất định. Đây là những năng lực căn bản cần thiết cho cuộc sống và chúng cho phép ngăn ngừa phần nào những vấn đề đã được nêu.

Nguyên nhân của những vấn đề này rất phức tạp và bao hàm cả tính di truyền, gia đình, sự nghèo khổ và văn hóa đường phố. Không sự can thiệp nào, kể cả giáo dục tâm lý, có thể riêng nó giải quyết được mọi vấn đề. Chừng nào sự thiếu trí tuệ xúc cảm còn làm tăng thêm nguy cơ đối với trẻ em thì đặc biệt cần chú trọng tới tác động tâm lý, không phải là để loại trừ những phương tiện khác, mà kết hợp chúng với nhau. Câu hỏi đặt ra là giáo dục xúc cảm bao gồm những gì?

16
GIÁO DỤC XÚC CẢM

Niềm hy vọng chủ yếu của một dân tộc là dựa vào sự giáo dục thích hợp đối với lớp trẻ.

– ERASMUS –

Đây là cách điểm danh độc đáo: Khoảng 15 học sinh một lớp ở bậc tiểu học ngồi bệt xuống đất; thay vì trả lời "có mặt", chúng nói lên một con số theo ý thích. "Một" có nghĩa là "suy sụp", "mười" là tinh thần ở mức cao nhất.

Hôm nay tất cả bọn chúng đều khỏe mạnh.

– Jessica?

– Mười. Siêu hạng. Hôm nay là thứ Sáu!

– Patrick?

– Chín. Hưng phấn, hơi bị kích thích.

– Nicole?

– Mười. Bình tĩnh, hài lòng.

Một giáo trình Self Science (Tự hiểu mình) bắt đầu như vậy ở Nueva School, một trường tư thục ở San Francisco, với chương trình phát triển trí tuệ xúc cảm được coi là mẫu mực về loại này.

Giáo trình này đụng tới các xúc cảm. Chủ đề ấy đòi hỏi thầy giáo và học sinh phải đặc biệt chú trọng tới bối cảnh xúc cảm của cuộc sống. Phương pháp này đòi hỏi phải học về những căng thẳng và chấn thương trong cuộc sống của trẻ em. Thầy giáo nói tới những

vấn đề cụ thể: từ bỏ, ghen ghét, cãi nhau biến thành ẩu đả ở sân trường lúc giải lao. Hiệu trưởng nhà trường, bà Karen Stone McCown, nói: "Cuộc sống xúc cảm của trẻ em có ảnh hưởng lớn tới học tập của chúng. Phải khỏe về xúc cảm, cũng như phải giỏi về toán hay văn" .

Chương trình này là sự đổi mới căn bản; đó là lần đầu tiên áp dụng một ý tưởng đang mang tính thời sự ở tất cả các trường học tại Mỹ. Thuộc các giáo trình loại này, người ta nói tới giáo trình "Phát triển xã hội", giáo trình dạy "Năng lực sống" hoặc giáo trình "Tập luyện xúc cảm xã hội"... Tất cả các chương trình này đều nhằm mục đích khuyến khích sự phát triển trí tuệ xúc cảm và xã hội của trẻ em trong khuôn khổ giảng dạy truyền thống.

Giáo dục xúc cảm có nguồn gốc từ phong trào "Giáo dục tình cảm" những năm 1960. Khi đó người ta cho rằng về tâm lý và động cơ, trẻ em sẽ học tập tốt hơn khi chúng áp dụng ngay những gì chúng đã học. Giáo dục xúc cảm đảo ngược cách làm ấy; thay vì dùng xúc cảm để giáo dục, nó giáo dục chính các xúc cảm.

Nhiều giáo trình bắt nguồn từ những chương trình phòng ngừa các vấn đề đặc biệt như: thiếu niên hút thuốc lá, nạn nhân nghiện ma tuý, vấn đề các cô gái trẻ làm mẹ, thất bại về học tập và bạo lực ở giới trẻ. Nghiên cứu về các chương trình phòng ngừa đã chỉ ra rằng các chương trình ấy có hiệu quả hơn nhiều nếu chúng nhằm giáo dục những điều sơ đẳng của trí tuệ xúc cảm và xã hội như kiểm soát các xung năng, chế ngự sự giận dữ và tìm kiếm giải pháp độc đáo cho các vấn đề về quan hệ. Nhận định ấy đã đưa tới những sự can thiệp mới.

Những sự can thiệp nhằm bù đắp thiếu hụt nào đó về trí tuệ xúc cảm và xã hội để chữa trị chứng lo lắng và trầm cảm có thể bảo vệ trẻ em rất hiệu quả. Điều cần thiết là tất cả các giáo viên phải sử dụng những bài học của các chương trình chuyên biệt ấy và áp dụng chúng như cách phòng ngừa chung cho toàn thể học sinh.

Cách phòng ngừa hoàn hảo và có hiệu quả nhất đòi hỏi phải có những thông tin về những vấn đề như AIDS và ma tuý khi lớp trẻ bắt đầu trạm trán với chúng. Nhưng mục tiêu chủ yếu là sự phát triển chất lượng của cở sở quyết định tất cả những lựa chọn ấy: trí tuệ xúc cảm.

Lúc đầu, những giáo trình này có thể chưa sinh động lắm và cũng chưa đưa ra được giải pháp cho các vấn đề, cộng với sự giáo dục xúc cảm hằng ngày có vẻ nhàm, nhưng tương lai chúng ta phụ

thuộc vào kết quả của nó hơn bao giờ hết vì đó là những con người xứng với tên gọi ấy.

Bài học về sự hợp tác

Hãy so sánh cảnh tượng này, rút ra từ một giáo trình về sự hiểu biết bản thân với những ký ức nhà trường của bạn.

Một nhóm học sinh lớp mẫu giáo chơi "trò xếp hình vuông", trong đó các em họp thành từng nhóm để ghép thành một loạt hình vuông. Khó khăn là ở chỗ: các nhóm phải làm việc thầm lặng và không được trao đổi dấu hiệu với nhau.

Giáo viên Jo-An Varga chia lớp học thành ba nhóm, mỗi nhóm đứng ở một bàn. Ba học sinh đóng vai những người quan sát và ghi lên bảng đánh giá ai là thủ lĩnh, ai là anh hề, ai quấy nhiễu người khác, v.v...

Học sinh đặt các mảnh ghép lên bàn và bắt tay vào việc. Ngay lập tức, một nhóm tỏ ra làm việc có hiệu quả, mỗi em làm phần việc của mình nhưng chẳng đi đến đâu cả. Rồi chúng hợp tác với nhau để ghép hình vuông thứ nhất và tiếp tục cùng làm với nhau cho tới khi tất cả các hình được ghép xong.

Trong khi đó, nhóm thứ ba chỉ ghép được một hình vuông, nó lại giống như hình thang. Sean, Fairly và Rahman chưa phối hợp được những nỗ lực của chúng với nhau. Chúng bực bội, cố thử làm mọi cách ghép thành hình vuông nhưng không thành công.

Sự căng thẳng chùng xuống một chút khi Rahman lấy hai mảnh và đặt lên trước mắt nó giống như một chiếc mặt nạ: các bạn của nó bật lên cười. Khoảnh khắc ấy thật quyết định.

Jo-An Varga ra sức khuyến khích: "Các em nào làm xong có thể chỉ dẫn cho các em đang lắp".

Dagan lặng lẽ tới và chỉ dẫn cho Rahman: "Phải chuyển những mảnh này đi" – nó gợi ý. Rất tập trung, Rahman bỗng hiểu ra ngay cần phải làm thế nào và hai mảnh ấy ngay lập tức được đặt vào hình ghép thứ nhất. Khi hình ghép cuối cùng lắp xong, mọi người vỗ tay.

Một chuyện bất đồng:

Sau đó, các học sinh cùng nhau thảo luận về những gì chúng vừa học được. Cuộc bàn luận thật sôi nổi. Rahman và Tucker, người

quan sát của nhóm mình, tranh cãi với nhau về quy tắc cấm người tham dự trao đổi dấu hiệu với nhau.

– Cũng có thể đưa ra một mảnh cho bạn mình được chứ. Đó không phải là ra dấu hiệu.

– Tất nhiên là được – Rahman hăng hái nhấn mạnh.

Varga nhận thấy giọng tranh cãi căng lên. Một khoảnh khắc gay go, sự trao đổi tự phát trong đó những cái đầu đã nóng lên. Đây là thời điểm rút ra những bài học mới. Và như mọi giáo viên giỏi đều biết, những bài học này in dấu bền vững trong trí nhớ của học sinh. Varga tiến đến chiếc bàn.

– Đó không phải là một sự trách cứ. Các em đã hợp tác với nhau rất tốt, nhưng Tucker này, em hãy cố diễn đạt bằng giọng ít gay gắt hơn xem – Cô giáo khuyên.

Với một giọng bình tĩnh hơn, Turker nói với Rahman:

– Cậu có thể đặt đúng một mảnh vào chỗ nào cậu thấy là nó ghép được vào hình ghép, hoặc đưa cho bạn nào đó một mảnh nếu bạn ấy cần, đó không phải là ra dấu hiệu. Đó là đề nghị, thế thôi.

Rahman đáp lại, giọng khó chịu:

– Nếu tớ gãi đầu (nó làm như lời nó đang nói), hẳn là cậu sẽ bảo: "Không được ra dấu hiệu".

Rõ ràng, sự bực bội của Rahman không phải chỉ do cuộc tranh cãi này mà còn vì tờ giấy đánh giá của Tucker. Ở chỗ có câu hỏi: "Ai làm rối cả nhóm?", Tucker đã ghi tên của Rahman.

Nhìn thấy Rahman liếc vào câu ghi xúc phạm ấy, Varga nói với Tucker với giọng hơi căng:

– Rahman cho rằng em đã đánh giá xấu cho em ấy: "Làm rối cả nhóm". Em hiểu câu đó là thế nào?

– Em không muốn nói đó là sự phá rối nghiêm trọng,

– Tucker đáp, giọng hòa hoãn hơn.

Rahman vẫn chưa chịu, nhưng giọng đã dịu đi.

– Tớ nghĩ rằng cậu hơi cường điệu, đó là ý kiến của tớ.

Varga liền đưa ra quan điểm tích cực hơn:

– Tucker có lẽ nghĩ rằng khi em cố làm chùng không khí vào một thời điểm khó khăn, thì đó cũng là sự phá rối.

Rahman phản đối nhưng cũng chấp nhận quan điểm trung hòa hơn:

– Nhưng nhăn mặt lại khi mọi người đang tập trung tinh thần, cũng là "phá rối".

Quay sang Tucker, Varga cố đưa ra bàn luận vào mảnh đất tâm lý:

– Em muốn có thái độ xây dựng, phải không nào? Em không muốn nói rằng bạn ấy phá rối những người khác theo nghĩa xấu. Nhưng em đã nói điều đó theo cách khiến cho nhận xét của em khó lòng được chấp nhận. Rahman cần em quan tâm tới tình cảm của bạn ấy. Bạn ấy nghĩ rằng những từ xấu như "phá rối" là không đúng. Bạn ấy không muốn mình bị coi là một kẻ phá rối.

Rồi cô giáo nói thêm như để ủng hộ Rahman:

– Cô quý trọng sự tự tin của em khi em nói với Tucker: Thật không thú vị gì khi bị coi là "kẻ phá rối". Em đã không gây sự với bạn ấy. Khi em làm cái mặt nạ với những mảnh ghép hình, cô có cảm giác như em đang bực mình và muốn làm dịu không khí đi. Nhưng Tucker lại gọi điều đó là phá rối, vì bạn ấy không hiểu được tâm trạng em, đúng thế không?

Hai đứa con trai gật đầu, trong khi các bạn của chúng xếp xong các hình ghép. Tấn kịch nhỏ hạ màn.

– Cậu thấy dễ chịu chưa? – Tucker hỏi – Cậu không còn thấy bực mình nữa chứ?

– Dễ chịu rồi – Rahman đáp với một giọng dịu dàng, nó cho rằng bây giờ nó đã được nghe và được hiểu.

Tucker cũng mỉm cười. Những đứa khác đã rời khỏi lớp, và cả hai đứa cùng nhau chạy ra ngoài.

Mổ xẻ một cuộc xung đột: điều đã tránh được

Khi buổi học sau bắt đầu, Varga phân tích những gì vừa xảy ra. Việc các cậu con trai học được cách giải quyết xung đột đã cho phép chúng không thổi bùng cuộc tranh cãi. Khi một cuộc tranh

cãi biến thành xung đột, Varga khẳng định, thì đó là vì những người tham dự "không hiểu nhau, mà lại rút ra kết luận xấu và đưa ra những lời khẳng định khư khư, khiến cho người khác không thể chấp nhận".

Trong bài học của cô, học sinh được học rằng mục đích không phải là để tránh mọi bất đồng, mà là để giải quyết bất đồng ấy trước khi nó trở nên xấu đi. Bài học này đã thành công qua cách Tucker và Rahman giải quyết vấn đề. Như vậy, cả hai đều cố gắng để bày tỏ ý kiến của mình mà không làm thổi bùng lên sự xung đột. Từ lớp sơ đẳng, học sinh nên học cách diễn đạt tự tin. Người ta khuyến khích chúng nói thẳng nhưng không gây gổ với người nói chuyện với mình. Lúc bắt đầu tranh cãi, hai cậu con trai tránh nhìn mặt nhau, rồi dần dần chúng bắt đầu tỏ ra dấu hiệu "chú ý tích cực" – chúng nhìn nhau, tiếp xúc với nhau bằng mắt và phát ra những tín hiệu thầm lặng để cho bên kia biết mình đã được nghe.

Nhờ áp dụng cách thức này và với sự giúp đỡ của giáo viên, đối với các em, "tự tin" và "chú ý tích cực" là những cách phản ứng tự phát của chúng khi thấy cần thiết.

Thật khó chế ngự các xúc cảm, vì cần phải có sự khéo léo vào những thời điểm mà người ta rất ít có khả năng ghi nhận thông tin mới và học được những thói quen phản ứng mới – tức là khi phật ý. Lúc đó, sự giúp đỡ của người thứ ba thật có ích. "Để có thể tự quan sát khi mình buồn hay bực bội, dù là người lớn hay trẻ em, cũng cần tới sự giúp đỡ, Varga khẳng định: Tim đập loạn lên, bàn tay thì hơi ướt vì mồ hôi, lúc đó người ta bị kích động và phải làm mọi cái để chú ý người khác mà vẫn giữ được bình tĩnh để khỏi kêu lên hoặc tự giam mình vào sự im lặng tự vệ".

Khi người ta đã biết được cơn giận dữ của đứa trẻ 10 tuổi là thế nào, thì điều nổi bật nhất trong thái độ của Turker và Rahman có lẽ là chúng cố khẳng định ý kiến của mình mà không trách cứ hay xúc phạm người khác, cũng không kêu lên, không ẩu đả và không chấm dứt đột ngột cuộc tranh cãi. Điều lẽ ra có thể trở thành cuộc đánh lộn thì lại cho phép các em tiến bộ trong nghệ thuật giải quyết bất đồng. Trong những hoàn cảnh khác, kết quả có thể rất khác. Bọn trẻ thường đi tới chỗ đánh lộn, khi chúng không thể cãi nhau hơn nữa.

Những mối lo hằng ngày

Khi điểm danh trước những buổi học về sự tự hiểu mình, học sinh

không phải bao giờ cũng đánh giá tâm trạng của chúng lúc đó tích cực. Khi một học sinh nói lên điểm số rất thấp – một, hai, hay ba điểm – nghĩa là khi nó cảm thấy "mất tinh thần", người ta nên hỏi nó xem có cái gì không ổn không (nhưng không bao giờ được ép nó nói nếu nó không muốn nói). Lúc đó nó có thể kể lại mối lo lắng của nó và chúng ta tìm cách giúp đỡ chúng.

Những mối lo lắng của trẻ em rất khác nhau tùy theo từng lứa tuổi. Ở tiểu học, chúng thường lo bị trêu chọc hay sợ bị loại trừ. Đến trung học, những lý do lo lắng mới xuất hiện như buồn vì không được một cậu bé (hay cô bé) nào mời cùng đi ra khỏi lớp, vì bị gạt sang một bên, vì ứng xử kém cỏi của các bạn, hay vì những vấn đề khác thường thấy ở lứa tuổi ấy.

Đó là hàng loạt lo lắng xâm chiếm cuộc sống của một đứa trẻ và đôi khi chúng bộc lộ ở bên ngoài lớp học: khi ăn trưa, trên xe buýt nhà trường, hay ở nhà. Nhưng nhiều khi nó giữ cho riêng mình và nghiền ngẫm trên giường ngủ, vì không có ai để bộc lộ. Trong các giáo trình về việc tự hiểu mình, những mối lo lắng ấy được đề cập tới trực tiếp.

Những cuộc thảo luận này giúp nhiều cho sự tự hiểu mình vì chúng cho phép trẻ em hiểu bản thân và hiểu mối quan hệ với người khác hơn. Tuy mỗi buổi học được dành một chủ đề riêng, nhưng cần phải có sự uyển chuyển và tất cả những tranh cãi đều là cơ hội để khá lên. Những vấn đề do các em nêu lên là những trường hợp thực tế mà các bạn của chúng cũng như giáo viên có thể áp dụng vào đó bài học tức thời, chẳng hạn cách giải quyết cuộc xung đột.

ABC của trí tuệ xúc cảm

Được thành lập khoảng 20 năm nay, các lớp học về tự hiểu mình hiện đang là khuôn mẫu về giáo dục trí tuệ xúc cảm. Karen Stone McCown, bà hiệu trưởng của Nueva School, giải thích: "Khi chúng tôi nói tới vấn đề giận dữ, chúng tôi làm cho các em hiểu rằng đó gần như là phản ứng thứ yếu, cần phải tìm cái gì được che đậy ở phía sau: Bị phật ý ư? Ghen ghét ư? Học sinh học được rằng bao giờ cũng có sự lựa chọn giữa những cách phản ứng khác nhau với một xúc cảm và chúng càng hiểu ra sự khác nhau thì cuộc sống của chúng càng phong phú."

Danh mục các vấn đề gần như tương ứng với danh mục những yếu tố tạo thành trí tuệ xúc cảm, trong đó những yếu tố chính đóng vai trò hàng đầu để ngăn các em khỏi bị rơi vào cái bẫy của

cuộc đời. Trong số những chủ đề ấy, có sự tự hiểu mình, theo nghĩa nhận biết được các xúc cảm của mình, tìm được những từ ngữ để diễn đạt chúng và nhận ra được những mối liên hệ giữa các ý nghĩ, các xúc cảm và phản ứng. Mặt khác, cũng biết xem một quyết định có được ý nghĩ và xúc cảm chi phối không; hình dung được hậu quả của những lựa chọn khác nhau; và áp dụng tất cả điều đó vào các quyết định có liên quan, chẳng hạn, tới ma tuý, thuốc lá hay tình dục. Ý thức về bản thân cũng đòi hỏi cần nhận rõ những chỗ mạnh và chỗ yếu, phải có cái nhìn tích cực nhưng thực tế đối với mình (do đó mà tránh rơi vào cãi bẫy của phản ứng vì tự ái).

Người ta cũng tự coi sự chế ngự xúc cảm là rất quan trọng: cần phải biết được cái gì che đậy tình cảm và học cách chế ngự sự lo hãi, sự bực bội và nỗi buồn. Gánh lấy trách nhiệm về những quyết định và hành động, tôn trọng cam kết của mình, cũng có ý nghĩa hàng đầu.

Sự đồng cảm phải đóng vai trò hàng đầu trong quan hệ với người khác: hiểu được những gì họ cảm nhận, biết chấp nhận quan điểm và tôn trọng cách nhìn của họ. Những quan hệ giữa các cá nhân với nhau là đối tượng rất được chú ý; học sinh học cách nghe và cách đặt câu hỏi thích đáng, phân biệt những gì người khác nói và làm theo phản ứng cũng như xét đoán của chính họ, tỏ ra tự tin vào ý kiến của bản thân mà không nổi giận hay thụ động. Học sinh phải học nghệ thuật hợp tác, giải quyết xung đột và thương lượng những sự thoả hiệp.

Trí tuệ xúc cảm ở những khu phố nghèo khổ

Người hoài nghi rất có lý khi tự hỏi rằng liệu những buổi học như thế có thể đem lại kết quả trong hoàn cảnh ít thuận lợi hơn không? Hay điều này chỉ có kết quả trong những ngôi trường xinh xắn như Nueva School, nơi mà các trẻ em đặc biệt có tư chất tốt về một số mặt. Tóm lại, liệu có thể phát triển trí tuệ xúc cảm ở những nơi cần thiết nhất, trong hoàn cảnh hỗn loạn của các trường công ở các khu phố nghèo khổ không? Câu trả lời sẽ được tìm thấy sau một chuyến đến thăm trường Augusta Lewis Troup Middle School ở New Haven, rất xa cách với Nueva School về xã hội, kinh tế, cũng như địa lý.

Trường nằm rất gần Đại học Yale, ở khu phố công nhân ọp ẹp với khoảng 20 nghìn người làm việc tại các nhà máy gần đó trong những năm 1950. Hiện nay, số người này chỉ còn 3.000, bằng chứng về sự suy thoái kinh tế của khu phố này. Giống như nhiều

thành phố công nghiệp khác ở New England, New Haven đã rơi vào nạn nghèo khổ, ma tuý và bạo lực.

Để giải quyết vấn nạn đó, vào những năm 1980, một nhóm nhà tâm lý học và giáo viên ở trường Đại học Yale đã xây dựng Dự án Năng lực Xã hội, một tập hợp giáo trình giống như ở Nueva School. Nhưng ở Troup Middle School cách tiếp cận các vấn đề mang tính trực tiếp hơn. Khi người ta giải thích cho học sinh lớp bốn cách phòng tránh bệnh tật như AIDS, thì đó không phải là bài tập lý thuyết nữa. Tỷ lệ phụ nữ có dương tính HIV ở New Haven cao nhất tại Mỹ và một số học sinh ở trường này có bố mẹ mắc bệnh AIDS, thậm chí chính bản thân chúng cũng mắc căn bệnh. Đa số đều đụng phải tất cả những vấn đề của các khu phố nghèo; hoàn cảnh gia đình của nhiều em khốn đốn, tuy chưa phải là tuyệt vọng đến mức các em không thể đến trường hàng ngày.

Bà Mary Ellen Collins, cho biết: "Tôi dạy ở trường này 20 năm rồi. Hãy nhìn cái khu phố này! Làm sao chúng tôi có thể bằng lòng dạy các môn học quen thuộc được? Hãy lấy trường hợp những học sinh mắc bệnh AIDS và có mẹ ốm. Tôi không biết chắc chúng có dám nói ra trong cuộc thảo luận về vấn đề này không, nhưng khi chúng biết có giáo viên lắng nghe các vấn đề tâm lý mà không phải chỉ là vấn đề học tập, chúng tỏ ra cởi mở hơn".

Ở tầng thứ ba của toà nhà gạch đỏ cũ kỹ, mỗi tuần ba lần Joyce Andrews dạy cho học sinh lớp 2 nghệ thuật sống trong xã hội. Giống như tất cả các đồng nghiệp, bà đã theo một lớp đào tạo. Hôm ấy, buổi học đề cập tới sự hiểu biết về các xúc cảm: khả năng gọi tên và phân biệt các xúc cảm – một trong những mặt căn bản của trí tuệ xúc cảm. Bà yêu cầu học sinh cắt bức ảnh một khuôn mặt trên một tờ tạp chí ra, nhận biết xúc cảm người đó biểu hiện và giải thích cho chúng cách đi tới kết luận ấy. Sau khi thu các bản copy, Andrews viết lên bảng những xúc cảm được 18 học sinh có mặt hôm ấy nhận ra: buồn, lo, hưng phấn, sung sướng v.v... và cùng với chúng trao đổi những bình luận nhanh. Các em giơ tay lên và tỏ ra sốt ruột để nói lên ý kiến, chúng cố làm cho bà chú ý và cho phép mình được nói.

Bà ghi thêm: "Hẫng hụt" vào danh mục đã viết trên bảng và hỏi:

– Trong các em, em nào đã có lần cảm thấy hẫng hụt?

Tất cả đều giơ tay lên.

– Những lúc đó các em cảm thấy thế nào?

Trả lời: “Mệt mỏi”, “Rối nhiễu”, “Em không tập trung được”, “Lo lắng”.

Joyce ghi lên bảng: “Bực tức” và nói thêm:

– Cô đã trải qua thứ xúc cảm này – Nhưng khi nào thì một giáo viên cảm thấy bực tức?

– Khi mọi người nói chuyện trong lớp, – một em gái mỉm cười trả lời.

Sau đó, Andrews phân phát các tờ giấy in rônêô, trên đó vẽ những khuôn mặt con gái và con trai đang biểu lộ một trong những xúc cảm: vui, buồn, giận, ngạc nhiên, sợ, kinh tởm, với những dòng ghi bên cạnh mô tả hoạt động của các cơ mặt khi có xúc cảm tương ứng. Chẳng hạn, Sợ:

– Miệng há ra và khóe môi chùng xuống.

– Mắt mở to và khóe mắt dướn lên.

– Lông mày dướn lên và nối với nhau.

– Giữa trán có nếp nhăn .

Học sinh xem xét tờ giấy; chúng cố bắt chước biểu hiện sợ, giận, ngạc nhiên hay kinh tởm và khuôn mặt chúng sinh động hẳn lên. Bài học này trực tiếp dựa vào công trình của Paul Ekman về biểu hiện trên mặt của các xúc cảm; người ta có thể tìm thấy bài học này trong giáo trình nhập môn tâm lý học ở phần lớn các trường trung học ở Mỹ, nhưng hiếm khi có ở các trường tiểu học. Đối tượng của nó liên kết một xúc cảm với tên gọi và biểu hiện của nó, dường như quá rõ ràng đến mức bài học trở nên thừa. Nhưng nó cho phép lấn đi thiếu sót thường thấy trong lĩnh vực này. Đừng quên rằng những đứa trẻ gây hấn thường nổi giận và trở nên hung dữ vì chúng hiểu sai dấu hiệu và biểu hiện trung tính, coi đó là dấu hiệu thù địch, còn những em gái bị rối loạn ăn uống thường không thể phân biệt được giận, no và đói.

Phát triển trí tuệ xúc cảm trong giảng dạy truyền thống như thế nào?

Giáo dục xúc cảm và xã hội không phải là một giáo trình riêng biệt, mà là một phần trong toàn bộ hoạt động học tập. Chương trình phát triển trẻ em, do nhà tâm lý học Eric Schaps hoàn chỉnh, đã minh họa cho cách tiếp cận vấn đề theo lối này. Chương trình

hiện đang được thử nghiệm tại nhiều trường của Mỹ, nhất là những trường nằm ở các khu phố nghèo khổ .

Chương trình này đưa ra tập hợp các công cụ có thể trực tiếp sử dụng trong các giáo trình thông thường. Chẳng hạn, người ta kể cho học sinh lớp hai câu chuyện có nội dung một con ếch nóng lòng được chơi đùa với con cóc đang ngủ đông nên cố đánh thức con cóc dậy sớm hơn. Câu chuyện được dùng làm điểm khởi đầu cho cuộc thảo luận về tình bạn và cho phép bàn cãi về những câu hỏi như: "Người ta cảm thấy gì khi mình bị lạm dụng?". Một loạt chuyện như vậy cho phép đề cập đến chủ đề như ý thức về bản thân, những đòi hỏi của tình bạn, hậu quả tâm lý của sự trêu chọc và sự sẻ chia tình cảm với các bạn. Những câu chuyện ngày càng trở nên tinh tế khi học sinh vượt qua các giai đoạn tiểu học, rồi trung học cơ sở và đem lại cho giáo viên cơ hội đề cập những chủ đề như sự đồng cảm, sự yêu mến, năng lực tự đặt mình và chỗ người khác.

Một cách khác để đặt giáo dục xúc cảm vào đời sống nhà trường là giúp giáo viên suy nghĩ lại cách trừng phạt học sinh khi chúng vô kỷ luật. Điều đó cho phép bù đắp thiếu sót về xúc cảm, nhằm kiểm soát các xung lực, giải thích được tình cảm, giải quyết các xung đột và cho thấy có nhiều cách dạy kỷ luật tốt hơn cho trẻ em. Chẳng hạn, khi các em mẫu giáo chen lấn nhau để đến phòng ăn, cô giáo có thể bảo chúng đoán biết một con số và em nào đoán đúng được vào trước. Như vậy, các em học được cách giải quyết tranh chấp theo lối bình đẳng, vô tư và ở trình độ cao hơn, sự thương lượng cho phép đi tới một sự thoả thuận. Sau đó, trẻ em có thể áp dụng bài học ấy vào việc giải quyết những bất đồng khác và thông điệp được truyền đi có tính tích cực hơn là: "Không được làm thế!" trở nên quen thuộc.

Các giai đoạn phát triển xúc cảm

"Alice và Lynn không muốn chơi với em".

Một học sinh lớp 1 của trường tiểu học John Muir ở Seattle phàn nàn như vậy. Nó đã đặt một bức thư vô danh vào "hòm thư" của lớp, trong đó học sinh bày tỏ sự ca thán và những vấn đề của mình để cho mọi người bàn luận và tìm giải pháp. Tên của đứa trẻ than phiền được giấu. Cô giáo nhấn mạnh rằng tất cả các em đều có những vấn đề giống nhau và chúng phải học cách cùng nhau giải quyết. Bằng cách nói lên tình cảm của chúng và khả năng tìm được cách hòa hợp với nhau, chúng có thể tìm thấy và áp dụng giải pháp mới cho những khó khăn và hiểu được rằng xung đột

không phải là cách duy nhất để giải quyết mối bất hòa.

Hòm thư cho phép một sự lựa chọn rất linh hoạt khác xa với những chương trình cứng nhắc dễ bị lệch pha với hiện thực thay đổi ở tuổi thơ ấu. Trẻ càng lớn thì mối lo lắng của chúng càng biến đổi. Để có hiệu quả, chương trình phải theo sát sự phát triển của trẻ, phải thích nghi với hiểu biết về sự phát triển ấy cũng như những vấn đề của nó.

Phải bắt đầu từ tuổi nào? Một số người khẳng định rằng không bao giờ là quá sớm. Sự ham học của trẻ em phụ thuộc vào việc nắm được những cơ sở của trí tuệ xúc cảm. Những năm trước khi đến trường có ý nghĩa quyết định về mặt này, và mọi cái cho phép chúng ta nghĩ rằng những chương trình như vậy, một khi được thực hiện thích hợp, sẽ có hiệu quả bổ ích về mặt tình cảm và xã hội, như: những vấn đề ma tuý, phạm tội ít hơn, hôn nhân thành công hơn, chuẩn bị tốt hơn cho cuộc sống .

Những can thiệp thuộc loại này sẽ hiệu quả hơn khi chúng theo sát sự phát triển xúc cảm . Như những tiếng kêu của các em bé cho thấy, chúng đã cảm thấy xúc cảm mạnh mẽ từ lúc mới sinh. Tuy vậy, chỉ đến lúc nào hệ thần kinh của chúng phát triển đầy đủ thì những xúc cảm của chúng mới mang hình thức hoàn chỉnh. Những xúc cảm ở đứa trẻ sơ sinh thô sơ hơn ở đứa trẻ năm tuổi và cũng đơn giản hơn ở một thiếu niên. Người lớn thường hay mong chờ con mình có sự trưởng thành về xúc cảm cao hơn ở lứa tuổi chúng mà quên mất thời điểm xuất hiện của mỗi xúc cảm đã được chương trình hóa. Sự khoác lác của một đứa trẻ bốn tuổi dễ bị bố mẹ la mắng, nhưng thật ra phải đến năm tuổi thì ý thức về bản thân, điều kiện để có sự nhún nhường, mới xuất hiện.

Sự phát triển xúc cảm đi kèm với những hình thức phát triển khác, đặc biệt là sự phát triển về nhận thức và sự chín muồi của bộ não về mặt sinh học. Sự đồng cảm và sự chế ngự các xúc cảm biểu lộ từ lúc còn rất nhỏ. Ở các vườn trẻ, người ta thấy sự chín muồi gia tốc của những "xúc cảm xã hội", như cảm thấy bất ổn và bị xúc phạm, ghen ghét và đố ky, tự ái và tin cậy, tất cả đều đòi hỏi đứa trẻ phải biết tự so sánh mình với người khác. Lên năm tuổi, khi đứa trẻ bước vào xã hội rộng lớn hơn trường học, nó đồng thời cũng bước vào thế giới của những so sánh. Những sự so sánh này không chỉ do thay đổi môi trường bên ngoài gây ra, mà còn do sự xuất hiện một năng lực nhận thức mới: năng lực so sánh phẩm chất của mình với phẩm chất của người khác. Chẳng hạn, chính vào tuổi đó, một đứa trẻ bắt đầu thấy mình "ngốc" hơn bạn mình đứng đầu lớp.

Bác sĩ tâm thần David Hamburg đã đánh giá những ưu điểm của các chương trình giáo dục xúc cảm và cho rằng những năm chuyển tiếp sau khi vào trường tiểu học, rồi trường trung học, là hai thời điểm then chốt . Theo Hamburg, từ 6 đến 11 tuổi, những kinh nghiệm mà các em có được trong nhà trường có ảnh hưởng mạnh mẽ tới tuổi thiếu niên và sau đó. Ý thức về giá trị của bản thân ở trẻ em phụ thuộc rất nhiều vào thành công trong học tập. Thất bại sinh ra thái độ tự huỷ hoại, mà những hậu quả xấu của nó có thể cảm thấy suốt đời. Theo Hamburg, năng lực "trì hoãn sự thoả mãn ham muốn, làm chủ xúc cảm và giữ thái độ lạc quan" là cần thiết để thành công trong học tập .

Tuổi dậy thì – một thời kỳ đảo lộn sinh lý và trí tuệ – là giai đoạn then chốt khác của sự giáo dục xúc cảm và xã hội. Hamburg lưu ý rằng, " ở độ tuổi từ 10 đến 15, phần lớn trẻ em bị tình dục, rượu, ma tuý và thuốc lá cám dỗ" .

Việc vào học bậc trung học chấm dứt tuổi thơ ấu và tự nó là thử thách ghê gớm về xúc cảm. Bỏ qua một bên mọi vấn đề khác, khi học sinh bắt đầu học lối sống trong trường học, gần như tất cả đều tự hoài nghi và co mình lại; những gì chúng biểu hiểu về chính con người của chúng rối tung. Đặc biệt, "lòng tự ái xã hội" đột ngột phát triển. Chính vào lúc đó, Hamburg nhấn mạnh, điều trước hết là phải tăng thêm năng lực của lớp trẻ trong việc chắp nối quan hệ mật thiết, vượt qua sự khủng hoảng về tình bạn và phải khuyến khích sự tin tưởng của chúng.

Khi sắp đến tuổi thiếu niên, trẻ em vào học trường trung học, Hamburg lưu ý, những em có trí tuệ xúc cảm phát triển không giống với những đứa khác, chúng ít bị rối nhiễu hơn vì sức ép chung quanh, vì những đòi hỏi lớn hơn của bậc trung học và ít bị ma tuý, thuốc lá cám dỗ hơn. Chúng đã làm chủ được năng lực xúc cảm, mà ít ra trong thời gian ngắn, những năng lực này sẽ bảo vệ chúng chống lại rối loạn và sức ép chúng sắp phải đương đầu.

Bài học tốt đúng lúc

Nhận biết được các giai đoạn phát triển của các xúc cảm, các nhà tâm lý học có thể nói tới những cách giảng dạy nào thích hợp với mỗi giai đoạn, những thiếu hụt kéo dài nào dễ cho thấy những đứa trẻ không làm chủ được năng lực tốt vào đúng lúc và những kinh nghiệm sửa đổi nào có thể bù đắp được thiếu sót.

Chẳng hạn như trong các trường ở New Haven, người ta dạy cho học sinh các lớp nhỏ chú ý tới phản ứng của chúng, giữ liên hệ tốt

với người khác và đưa ra những quyết định. Ở trường mẫu giáo, trẻ em ngồi thành vòng tròn và tung ra một con xúc xắc, mỗi mặt của nó mang một từ như "buồn" hay "vui". Lần lượt chúng giải thích mình cảm thấy như thế nào khi ở trong trạng thái ấy; bài tập này dạy cho chúng gọi tên các xúc cảm và cho phép chúng đồng cảm hơn khi những đứa khác có xúc cảm giống như chúng.

Ở lớp hai, quan hệ của đứa trẻ với những người chung quanh có tầm quan trọng lớn và người ta dạy nó cách giữ tình bạn: sự đồng cảm, sự kiểm soát các xung lực và chế ngự sự giận dữ. Những giáo trình trong đó các em học cách khám phá các xúc cảm biểu lộ trên mặt, về căn bản, là một sự tập luyện đồng cảm. Để kiểm soát được dễ hơn các xung lực, tấm bảng con đặt nơi dễ nhìn thấy nêu lên sáu giai đoạn sau đây:

Đèn đỏ: 1. Đánh dấu thời gian dừng lại, bình tĩnh và suy nghĩ trước khi hành động.

Đèn da cam: 2. Trình bày vấn đề và giải thích tâm trạng.

3. Đưa ra mục đích tích cực.

4. Tưởng tượng ra nhiều giải pháp

5. Nghĩ tới những hậu quả có thể.

Đèn xanh: 6. Chuyển sang hành động bằng cách áp dụng kế hoạch tốt nhất.

Đứa trẻ phải đánh dấu thời gian dừng lại, chẳng hạn, nó sắp đánh một đứa khác, hay phật ý, hay òa khóc. Điều đó cho phép nó có thái độ ôn hòa hơn bằng cách nghe theo những lời khuyên cụ thể. Khi việc kiểm soát xung lực đã trở thành thói quen, thì nó sẽ được chuẩn bị tốt hơn để đương đầu với tuổi thiếu niên và tuổi trưởng thành.

Ở lớp ba, khi các em va chạm với những hiện thực xã hội mơ hồ, người ta nhấn mạnh hơn tới năng lực hiểu được những quan điểm khác nhau. "Nếu một đứa con trai tức điên lên khi thấy đứa bạn gái nhỏ của nó đang nói chuyện với đứa con trai khác – một giáo viên ở New Haven nói, – chúng tôi khuyến khích nó giữ đúng vị trí của chúng, thay vì tìm cách đánh nhau". Ở lớp sáu, các bài học có liên quan trực tiếp hơn tới cám dỗ của tình dục, ma tuý và rượu – những thứ mà đứa trẻ bắt đầu bị thu hút.

Phát triển trí tuệ xúc cảm –một phương tiện phòng ngừa

Một số chương trình giáo dục được nghĩ ra để cứu chữa một vấn đề riêng biệt nào đó, thường là vấn đề bạo lực. Một trong những chương trình được hâm mộ nhất là chương trình giải quyết sáng tạo các xung đột. Đó trước hết là giải quyết những xung đột giữa các học sinh đã biến thành những sự cố rắc rối, như sự cố gây nên cái chết của Ian Moore và Tyrone Sinkler ở Jefferrson High School.

Trung tâm Linda Lantieri được giao trách nhiệm áp dụng chương trình này với sứ mệnh không chỉ giới hạn ở sự đề phòng các cuộc ẩu đả. Người phát minh ra chương trình này là Hiệu trưởng Trung tâm New York nói: "Chương trình chỉ ra cho học sinh thấy có nhiều khả năng để giải quyết xung đột. Chúng tôi phải làm cho chúng thấy sự vô ích của bạo lực, đồng thời gợi ra những thái độ thay thế. Bọn con trai học cách bảo vệ mình mà không cần đến sức mạnh. Những khả năng mà chúng tôi giúp chúng phát triển lên sẽ có ích cho chúng suốt cuộc đời ".

Một trong những bài tập là tưởng tượng ra một quyết định cụ thể có thể cho phép giải quyết cuộc xung đột chúng dính líu vào. Trong bài tập khác, học sinh bày ra tình huống trong đó một đứa con gái bị em nó quấy nhiễu bằng một máy ghi âm đinh tai nhức óc khi nó đang học bài. Cả lớp phải "động não" để tìm ra những giải pháp thoả đáng.

Thành công của chương trình là những bài học được dùng để giải quyết các xung đột xuất hiện ở mọi nơi. Nhằm mục đích này, một số học sinh được đào tạo làm trung gian – một vai mà chúng có thể đóng từ những năm cuối bậc tiểu học. Khi xung đột nảy sinh, các bên đều có khả năng hướng sang người trung gian. Những em này học cách can thiệp trong trường hợp tranh cãi, đe dọa, v.v…

Người ta dạy cho chúng bày tỏ ý kiến sao cho những nhân vật chủ chốt bị thuyết phục vì tính không thiên vị. Chúng ngồi cùng với những đứa trẻ có xung đột, và đưa bọn trẻ này tới chỗ lắng nghe mà không ngắt lời hay xúc phạm nhau. Chúng giúp cho bọn trẻ bình tĩnh trình bầy quan điểm của mình, rồi nhắc lại những gì đối thủ nói để đối thủ hiểu rằng chúng đã hiểu rõ. Rồi chúng cùng nhau hình dung ra giải pháp có thể được tất cả chấp nhận; sự thoả thuận thường được ghi thành mục tiêu trong văn bản có ký tên.

Các em học sinh chủ yếu học cách xem xét bất đồng theo những góc độ khác nhau. Angel Perez, một em làm trung gian được đào tạo từ trường tiểu học cho biết: "Chương trình này đã làm biến đổi cách suy nghĩ của em. Trước đây, em cho rằng khi nào chúng nó đi tìm em thì em chỉ có thể chống lại. Bây giờ, em nghĩ tích cực hơn.

Khi một đứa nào đó làm em khó chịu, em không còn cố làm lại như thế với nó nữa: em muốn giải quyết vấn đề". Và nó truyền điều này đi trong cộng đồng của nó.

Lúc đầu, chương trình giải quyết sáng tạo các xung đột là nhằm ngăn ngừa bạo lực, nhưng Linda Lantieri cho rằng nhiệm vụ của nó rộng lớn hơn. Theo bà, sự khôn khéo cần thiết để phòng ngừa bạo lực không thể tách khỏi những mặt khác của trí tuệ xúc cảm. Phần lớn sự tập luyện có liên quan tới cơ sở của trí tuệ xúc cảm, như năng lực nhận ra đầy đủ xúc cảm, gọi tên chúng và cảm thấy đồng cảm. Linda Lantieri cũng lấy làm tự hào về sự tăng thêm "tình yêu mến giữa các học sinh" cũng như sự giảm bớt xu hướng sỉ nhục nhau hoặc đánh nhau.

Những ai tìm cách giúp cho bọn trẻ đã đi vào con đường bạo lực và phạm tội luôn luôn tìm đến chương trình giáo dục hướng tới sự phát triển trí tuệ xúc cảm . Chẳng hạn, một nhóm những nhà nghiên cứu ở trường Đại học Washington, trong đó có Mark Greenberg, đã soạn ra chương trình PATHS, Parents and Teachers Helping Students (Bố mẹ và giáo viên giúp đỡ học sinh). Một số học sinh đặc biệt cần đến sự giáo dục này, nhưng nó lại được phân tán ra cả lớp để tránh nói tới một nhóm nhỏ riêng biệt nào.

Các bài học tỏ ra có ích đối với tất cả các trẻ em. Một trong những bài học ở các năm học đầu tiên là nhằm dạy cách kiểm soát các xung lực. Khi không có sự kiểm soát ấy, trẻ em rất khó tập trung chú ý và thường đến muộn giờ. PATHS bao gồm 50 bài học dành cho những xúc cảm khác nhau: nó dạy cho trẻ em nhận biết những xúc cảm và hiểu sâu hơn xúc cảm quan trọng nhất như: vui mừng và giận dữ, trước khi đề cập những xúc cảm phức tạp hơn như: ghen ghét, kiêu căng và tội lỗi. Việc nhận biết này đòi hỏi phải chú ý tới những gì mình và người khác cảm thấy, (nhất là đối với những đứa trẻ gây hấn) biết nhận ra khi nào thì đứa nào đó thật sự là đối địch.

Một trong những bài học chính là chế ngự sự giận dữ. Trẻ em học để hiểu rằng giận dữ là một xúc cảm bình thường, nhưng ngược lại, một số phản ứng là không bình thường. Những bài học khác giúp trẻ em nối những quan hệ thân mật, một số phương thuốc chống lại xúc cảm từ bỏ thường đẩy chúng tới chỗ phạm tội.

Suy nghĩ lại về trường học

Đời sống gia đình ngày càng giúp ít hơn cho trẻ em đương đầu với cuộc đời và trường học vẫn là nơi người ta có thể tạo điều kiện dễ

dàng cho sự phát triển trí tuệ xúc cảm và xã hội của trẻ em. Điều đó không có nghĩa là trường học có thể bù đắp lại sự suy sụp của các định chế xã hội. Nhưng hầu hết trẻ em đều đến trường và nhà trường dạy cho chúng bài học cần thiết về cuộc đời. Trong lĩnh vực này, sự giáo dục đòi hỏi phải mở rộng sứ mệnh của các trường học; trường học phải gánh chức năng xã hội hóa trẻ em thay cho các gia đình bị suy yếu (vắng bố hay mẹ). Việc thực hiện nhiệm vụ nặng nề ấy đòi hỏi hai sự thay đổi quan trọng: các giáo viên phải vượt qua sứ mệnh truyền thống và các thành viên của cộng đồng phải tham gia nhiều hơn vào đời sống xã hội.

Việc các giáo viên đưa ra lựa chọn đối với hình thức giáo dục này liên quan đến nhiều yếu tố. Trước hết, họ phải có khả năng nói về đời sống xúc cảm thoải mái, mà không phải bao giờ cũng được thế. Hơn nữa, gần như cũng chưa có chuẩn bị gì về phương pháp giảng dạy trong việc đào tạo giáo viên cả. Vì những lẽ đó, các chương trình phát triển trí tuệ xúc cảm nói chung thường dự kiến đào tạo trong nhiều tuần cho giáo viên.

Mở rộng sứ mệnh của trường học

Ngoài sự cần thiết phải đào tạo các giáo viên, giáo dục xúc cảm còn mở rộng những sứ mệnh quen thuộc của trường học. Nhà trường được giao trách nhiệm trông nom việc học sinh học những bài học cần thiết cho tương lai, đó là sự quay về với vai trò truyền thống của giáo dục. Ý định đầy tham vọng ấy đòi hỏi phải tận dụng mọi cơ hội, ở mọi nơi để học sinh học được những điều cần thiết từ khủng hoảng cá nhân. Hình thức giáo dục này mang lại kết quả khi những bài học dạy ở nhà trường được các bậc bố mẹ xác nhận. Nhiều chương trình học những điều sơ đẳng của trí tuệ xúc cảm dự tính có các buổi học riêng để giải thích cho bố mẹ về những gì người ta dạy cho con cái họ, không chỉ để họ bổ sung cho việc học của con ở nhà trường, mà còn để giúp con cái họ quan tâm có hiệu quả hơn tới đời sống xúc cảm.

Trẻ em nhận được sự giảng dạy chặt chẽ về kỹ năng xúc cảm theo lối đó. Tom Shiver nói: “Khi xảy ra cãi nhau ở quán cà-fê, bọn trẻ được đưa tới gặp đứa bạn làm trung gian của chúng, đứa này sẽ cùng với bọn trẻ kia giải quyết xung đột bằng cách sử dụng kỹ thuật làm thay đổi cách nhìn mà chúng học được trong lớp. Các giáo viên thể dục cũng dùng kỹ thuật này để làm giảm bớt tranh chấp trên sân chơi thể thao. Cuối cùng, chúng tôi tổ chức những buổi họp cho các bố mẹ để họ học sử dụng các phương pháp này ở nhà”.

Nhờ có những sự can thiệp khác nhau mà người ta đạt được những kết quả tốt nhất. Để được như thế, phải phối hợp chặt chẽ giữa hành động của giáo viên với bố mẹ và cộng đồng, làm tăng thêm những cơ may không để cho các bài học đã học trở thành vô ích.

Phương hướng giảng dạy mới ấy tạo ra một thứ văn hóa "nhà trường", biến trường học thành "cộng đồng xã hội", nơi học sinh có cảm giác được tôn trọng và gắn bó với bạn bè, với giáo viên và với chính bản thân trường học của chúng . Các trường học ở New Haven đã tuyển chọn những thành viên trong cộng đồng để chăm sóc những học sinh có đời sống gia đình bất hòa. Những người lớn có trách nhiệm tự coi mình đóng vai trò bảo trợ, vai trò người bạn tin cậy đối với những học sinh đang mất chỗ đứng và không tìm thấy sự nâng đỡ ở gia đình.

Tóm lại, sự giáo dục trí tuệ xúc cảm có hiệu quả khi nó được bắt đầu sớm, khi nó thích hợp với mỗi lứa tuổi và được theo đuổi trong toàn bộ thời gian học ở nhà trường, khi nó có sự phối hợp hành động giữa nhà trường, bố mẹ và cộng đồng.

Tuy sự giáo dục xúc cảm có thể dễ dàng được đặt vào các ngày học bình thường ở nhà trường, nhưng nó bao hàm sự thay đổi quan trọng về nội dung chương trình. Sẽ không thực tế khi cho rằng việc đưa nó vào trường học không gặp khó khăn nào. Nhiều bố mẹ có lẽ cho rằng vấn đề này mang tính cá nhân nên khó có thể giao cho nhà trường giải quyết, do đó nên để cho họ tự lo lấy. Nhiều giáo viên than phiền vì phải xén bớt thời gian học cho vấn đề xa cách với những môn học cơ sở, người khác thì lại không cảm thấy thích thú lắm với việc dạy những môn này và tất cả đều lại phải theo cách đào tạo chuyên biệt. Một số trẻ em cũng chống lại, nhất là nếu những giáo trình này không ăn khớp với những mối bận tâm trước mắt, hoặc chúng coi đó như sự lấn sâu vào đời sống riêng tư.

Với những khó khăn ấy, tại sao vẫn cứ phải kiên trì?

Giáo dục xúc cảm có đạt được những kết quả thuyết phục không?

Tim Shiver đọc thấy trong một tờ báo địa phương rằng Lamont, một học trò cũ của ông, đã bị thương vì những phát đạn trên đường phố ở New Haven và đang trong tình trạng nguy hiểm. Shiver nhớ lại: "Lamont là một cậu bé hoạt bát, vui vẻ được mọi người yêu quý. Nó tham gia câu lạc bộ suy nghĩ do tôi hướng dẫn và nó đã học được cách giải quyết các vấn đề nhờ một mô hình gọi

là SOCS".

SOCS – Situation (tình huống), Options (Lựa chọn), Consequence (Hậu quả), Solution (Giải pháp) – là phương pháp có bốn giai đoạn: người ta bắt đầu bằng cách trình bày một tình huống và giải thích những xúc cảm do nó gợi lên; rồi suy nghĩ về những lựa chọn khác nhau cho phép giải quyết vấn đề và hậu quả của chúng; cuối cùng, lựa chọn một giải pháp và áp dụng nó.

Shriver cho rằng Lamont có tài nghĩ ra những giải pháp độc đáo cho đủ mọi vấn đề nhưng dường như nó không thể áp dụng được những gì đã học.

Khi Shriver vội vã đến bệnh viện, Lamont gần như không nói được, nó ra hiệu cho ông tới gần và thì thào: "Thưa thầy Shriver, khi nào ra khỏi đây, em sẽ sử dụng phương pháp SOCS."

Khi Lamont chưa đến trường trung học, nó chưa học giáo trình giáo dục xã hội nào. Cuộc đời nó phải chăng sẽ khác đi nếu nó đã được học một giáo trình như vậy trong những năm đầu tiên đến trường? Có lẽ thế.

Tôi đã quan sát một buổi học về sự phát triển xã hội và chứng kiến một câu chuyện bổ ích. Giáo viên yêu cầu một em học sinh tự nguyện "nhắc lại xung đột mới đây đã được giải quyết êm thấm".

Một cô bé 12 tuổi, giơ tay: "Các bạn nói rằng một đứa con gái mà em tưởng là bạn của em muốn đánh nhau với em và chờ em ở cổng trường."

Thay vì tức giận và đụng độ với cô bé kia, "em đi tìm nó và hỏi tại sao lại muốn đánh em. Nó khẳng định rằng nó chưa bao giờ nói là muốn đánh em cả. Mọi cái đã ổn thoả."

Câu chuyện nghe có vẻ thật bình thường. Thế nhưng cô bé kể lại chuyện này đã từng bị trả lại từ trường học khác vì lối ứng xử tàn bạo. Trước đây, nó thường bắt đầu tấn công người khác rồi mới hỏi sau. Đối với nó, việc đến gần đối thủ một cách dịu dàng thay vì gây sự với đối thủ ấy đã là chiến thắng đối với bản thân, một chiến thắng khiêm nhường nhưng thật sự.

Những kết quả tốt của các buổi học ấy được thấy nhất qua thông báo của Hiệu trưởng nhà trường. Có quy định nghiêm ngặt là những học sinh nào đánh nhau đều bị đuổi học một thời gian. Các buổi học ấy tiếp tục, người ta thấy hiện tượng bị đuổi học ngày càng giảm đi. Hiệu trưởng khẳng định: "Năm ngoái, có 106 vụ

đuổi học. Năm nay đã tháng ba rồi, chúng tôi mới có 26 vụ."

Đó là những kết quả cụ thể. Người ta cũng tự hỏi phải mất bao nhiêu thời gian mới đạt được những kết quả ấy. Các buổi học này không làm biến đổi các em người ta ngay lập tức khắc. Nhưng học sinh càng đi sâu vào chương trình, thì thái độ của chúng như làm chủ được các xúc cảm và không khí nhà trường càng tốt lên.

Ý thức về xúc cảm của bản thân

– Tăng thêm năng lực nhận biết và gọi tên các xúc cảm.

– Tăng thêm năng lực hiểu nguyên nhân của các xúc cảm.

– Nhận ra sự khác nhau giữa xúc cảm và hành động.

Chế ngự các xúc cảm

– Khoan dung hơn với sự thất vọng và chế ngự được sự tức giận.

– Ít có những lời xúc phạm, xung đột và quấy nhiễu trong lớp hơn.

– Tăng thêm năng lực bộc lộ sự giận dữ mà không dùng tới quả đấm.

– Ít có những vụ đuổi học tạm thời và gửi trả về cho gia đình hơn.

– Ứng xử ít gây hấn hoặc ít tự huỷ hoại hơn.

– Có những tình cảm tích cực hơn đối với bản thân, nhà trường và gia đình.

– Dung nạp stress hơn.

– Ít cô độc và lo hãi hơn.

– Sử dụng có ích các xúc cảm

– Ứng xử có trách nhiệm hơn.

– Năng lực tập trung và chú ý cao hơn.

– Ít bốc đồng hơn, làm chủ bản thân tốt hơn.

– Kết quả thi tốt hơn.

Sự đồng cảm: lý giải các xúc cảm

– Năng lực tự đặt mình vào quan điểm của người khác cao hơn.

– Tăng thêm sự đồng cảm và nhạy cảm với tình cảm của người khác.

– Biết lắng nghe người khác hơn.

Làm chủ quan hệ

– Năng lực phân tích và hiểu được quan hệ với người khác tốt hơn.

– Năng lực giải quyết những xung đột và thương lượng thoả thuận tốt hơn.

– Năng lực giải quyết những vấn đề quan hệ tốt hơn.

– Tự tin và khôn khéo hơn trong giao tiếp.

– Gần gũi và cởi mở hơn: ứng xử thân thiện và xu hướng liên hệ với người khác tốt hơn.

– Được bạn bè tìm đến nhiều hơn.

– Quan tâm và ân cần hơn.

– Ứng xử có tính xã hội và hòa hợp hơn với nhóm

– Xu hướng chia sẻ, hợp tác và giúp đỡ nhiều hơn.

– Thái độ ít độc đoán hơn.

Một yếu tố trong danh mục này được đặc biệt chú ý: sự phát triển trí tuệ xúc cảm làm cho kết quả học tập của trẻ em trở nên tốt hơn. Vào một thời đại có quá nhiều trẻ em khó vượt qua được các xúc cảm như hiện nay, thì tất cả những gì có thể làm tăng thêm năng lực ấy chỉ có thể có ích mà thôi. Theo nghĩa đó, trí tuệ xúc cảm làm cho nhiệm vụ của giáo viên được thuận lợi hơn. Những chương trình giáo dục này sẽ giúp xoá bỏ được sự suy thoái giáo dục và cho phép nhà trường thực hiện sứ mệnh chủ yếu của nó. Do đó, chúng phải được khuyến khích.

Ngoài ra, các giáo trình này dường như chuẩn bị cho trẻ em vào đời tốt hơn. Nếu như chưa phải tất cả trẻ em đạt được những kết quả giống nhau, thì sự tiến bộ nhỏ nhất cũng là một niềm hy vọng.

Tính cách, đạo đức và dân chủ

Có một từ khác để chỉ trí tuệ xúc cảm: tính cách. Nhà xã hội học Amitai Etzioni viết: "Tính cách là sức khỏe tâm lý cần thiết cho một hành vi đạo đức". Theo nhà triết học John Deway, sự giáo dục đạo đức đặc biệt hiệu quả khi nó dựa vào hiện thực.

Việc củng cố tính cách quyết định sự tồn tại của các xã hội dân chủ. Trí tuệ xúc cảm góp phần vào điều này như thế nào? Không có tính cách nếu không có kỷ luật bản thân, cuộc sống đạo đức dựa vào sự làm chủ bản thân. Một nền tảng khác của tính cách là năng lực tự thúc đẩy và tự cai quản, dù đó là làm những bổn phận của bản thân, hoàn tất một công việc hay thức dậy buổi sáng. Cuối cùng thì năng lực trì hoãn sự thoả mãn những ham muốn, kiểm soát và điều khiển nhu cầu hành động là một dấu hiệu của trí tuệ xúc cảm, của cái được gọi là ý chí. "Chúng ta phải là những người chủ của chính bản thân của những thèm muốn, đam mê thì mới có thể đúng đắn đối với người khác". Như Thomas Lickona khẳng định về sự giáo dục tính cách: "Để được như thế, ý chí phải đặt các xúc cảm dưới sự kiểm soát của lý trí".

Biết khắc phục thói vị kỷ (lấy cái tôi làm trung tâm) và các xung lực là điều có lợi về mặt xã hội: đó là năng lực tỏ ra đồng cảm, thật sự chú tâm tới người khác và tự đặt mình vào quan điểm của họ. Chúng ta thấy rằng đồng cảm là nguồn gốc của yêu thương, vị tha và thông cảm. Khi thay đổi quan điểm, người ta bác bỏ những định kiến sẵn có và điều đó chỉ đưa tới sự khoan dung hơn và biết chấp nhận sự khác biệt. Những năng lực này đặc biệt cần thiết trong xã hội ngày càng đa dạng của chúng ta; chúng cho phép mọi người sống chung trong sự tôn trọng lẫn nhau. Đó chính là những cơ sở của dân chủ.

Etzoni lưu ý, nhà trường đóng vai trò hàng đầu trong sự hình thành tính cách bằng cách dạy kỷ luật bản thân và đồng cảm, những đức tính này đến lượt chúng làm cho người ta có thể thật sự thừa nhận các giá trị công dân và đạo đức. Nhưng sẽ không đủ nếu chỉ thực hiện một giáo trình về các giá trị; trẻ em cần áp dụng những giá trị này và điều này xảy ra khi chúng phát triển được trí tuệ xúc cảm và xã hội. Theo nghĩa đó, sự phát triển trí tuệ xúc cảm đi đôi với giáo dục tính cách, giáo dục đạo đức và công dân.

Lời kết

Lúc tôi hoàn tất cuốn sách này, tôi thấy có những dấu hiệu đáng lo ngại khác nhau trên các báo chí. Một bài viết nói rằng các loại súng đã trở thành nguyên nhân đầu tiên gây tử vong ở Mỹ, trước cả tai nạn giao thông. Theo bài báo khác, con số những vụ giết

người năm ngoái tăng thêm 3%. Theo một bài báo thứ ba, trong những năm 1988-1992, thống kê của Bộ Tư pháp Mỹ cho thấy số người trẻ tuổi bị buộc tội giết người, đánh đập và gây thương tích tăng thêm 66%, còn số trộm cắp và hiếp dâm bị buộc tội tăng thêm 80%.

Thế hệ này là thế hệ đầu tiên dễ dàng nắm trong tay không chỉ súng lục mà cả những vũ khí tự động, giống như thế hệ bố mẹ chúng là thế hệ đầu tiên dễ mắc nghiện ma tuý. Điều đó có nghĩa là chỉ một tranh cãi nhỏ mà xưa kia có thể kết thúc bằng những cuộc ẩu đả thì bây giờ dễ trở thành những cuộc đọ súng.

Điều đó một phần là do trong xã hội chúng ta, trẻ em không học được cách chế ngự sự tức giận và giải quyết xung đột theo lối hòa giải. Mặt khác, chúng cũng không học được việc đồng cảm, chế ngự xung lực, hoặc bất cứ một mặt căn bản nào của trí tuệ xúc cảm. Trong khi để cho sự giáo dục ấy rơi vào ngẫu nhiên, người ta bỏ mất cơ hội do sự trưởng thành chậm chạp của não đem lại để giúp cho trẻ em trở nên lành mạnh về mặt xúc cảm.

Mặc dù gây được sự quan tâm lớn, giáo dục xúc cảm vẫn còn nằm ở ngoài lề: phần lớn các giáo viên, hiệu trưởng nhà trường và các bậc cha mẹ chưa biết tới sự tồn tại của nó. Nó chỉ mới được thực hiện trong một vài trường tư thục hay ở một vài trường công. Tất nhiên không có chương trình giáo dục nào cho phép giải quyết được tất cả các vấn đề. Nhưng, do sự khủng hoảng mà chính chúng ta và con cái chúng ta đang phải trải qua, cũng như do niềm hy vọng mà sự phát triển có định hướng của trí tuệ xúc cảm đem lại, chúng ta phải tự hỏi xem phải chăng đã đến lúc đem lại cho mỗi đứa trẻ những phương tiện điều khiển cuộc đời của nó.

Bởi vì, nếu không làm điều này ngay bây giờ, thì bao giờ chúng ta mới làm?

PHỤ LỤC A

Xúc cảm là gì?

Vài dòng không phải là quá nhiều để nói rõ cách hiểu của tôi về xúc cảm, một thuật ngữ mà ý nghĩa chuẩn xác của nó là chủ đề tranh luận giữa các nhà tâm lý học và các nhà triết học từ hơn một thế kỷ nay. Theo nghĩa sát nhất của từ này, Oxford English Dictionary định nghĩa xúc cảm là "Một kích động hay rối loạn tinh thần, tình cảm, đam mê, mọi trạng thái mãnh liệt hay kích thích". Tôi hiểu xúc cảm vừa là tình cảm và suy nghĩ, các trạng thái tâm lý và sinh học đặc biệt, vừa là thang của các xu hướng hành động do nó gây ra. Các nhà nghiên cứu chưa thống nhất với nhau là có những xúc cảm căn bản hay không – theo kiểu như màu xanh, màu đỏ và màu vàng của tình cảm từ đó hình thành ra tất cả sự pha trộn. Một số nhà lý thuyết xếp loại các xúc cảm thành các họ cơ sở, nhưng không đồng ý về định nghĩa của chúng. Đây là xúc cảm thường được nhắc tới, với một số thành phần của chúng:

– Giận: cuồng nộ, phẫn nộ, oán giận, nổi giận, bực tức, gay gắt, hung hăng, bất mãn, cáu kỉnh, thù địch và có thể đạt tới độ tột cùng, thù hằn, bạo lực bệnh lý.

– Buồn: buồn phiền, sầu não, rầu rĩ, u sầu, thương thân, cô đơn, ủ rũ, thất vọng và trầm cảm sâu.

– Sợ: khi trở thành bệnh lý lo hãi, e sợ, bị kích thích, lo âu, rụng rời, sợ sệt, rón rén, bải hoải, khiếp hãi, khủng khiếp, ghê sợ, và khi trở thành bệnh lý là chứng sợ, hoảng hốt.

– Khoái: sung sướng, vui vẻ, nhẹ nhõm, bằng lòng, rất hạnh phúc, khoái trá, hoan hỉ, tự hào, khoái cảm, nhục dục, rung lên (vì vui), mê ly, hài lòng, sảng khoái, ngông, ngây ngất và ở mức tột cùng.

– Yêu: ưng ý, tình bạn, tin cậy, dễ ưa, cảm tình, tận tụy, sùng kính, hâm mộ.

– Ngạc nhiên: choáng váng, ngơ ngác, kinh ngạc.

– Ghê tởm: khinh miệt, coi thường, kinh tởm, chán ghét, phát ngấy.

– Xấu hổ: ý thức phạm tội, bối rối, phật ý, ăn năn, nhục nhã, hối tiếc.

Danh mục này không thể giải đáp được tất cả các vấn đề do việc xếp loại xúc cảm đặt ra. Chẳng hạn, phải xếp sự ghen ghét, một biến thể của tức giận trộn lẫn buồn rầu và sợ hãi vào đâu? Phải xếp vào đâu những đức tính như hy vọng và lòng tin, can đảm và độ lượng, đức tin và bình thản? Hay một số khuyết tật thông thường, những tình cảm hoặc trạng thái như nghi ngờ, tự mãn, lười biếng, đờ đẫn hoặc phiền muộn? Người ta chưa thể trả lời rõ ràng cho những câu hỏi ấy và cuộc tranh luận còn để ngỏ.

Luận cứ cho rằng có một số ít xúc cảm căn bản chủ yếu là dựa vào sự phát hiện của Paul Dkman ở trường Đại học San Francisco: những biểu hiện trên mặt tương ứng với bốn xúc cảm (sợ, giận, buồn, thích) đều giống nhau ở tất cả mọi người thuộc các nền văn hóa khác nhau trên toàn thế giới – điều đó chứng tỏ tính phổ quát của chúng. Tính phổ quát của biểu hiện xúc cảm trên mặt ấy có thể được Darwin nhận thấy trước tiên, ông coi đó là bằng chứng về sức mạnh tiến hóa đã in những tín hiệu ấy vào hệ thần kinh trung ương của chúng ta.

Trong việc tìm kiếm những nguyên lý cơ sở ấy, tôi xem xét các xúc cảm theo việc chúng thuộc vào familles (các họ) hay dimersions (các chiều kích) nào và cho rằng họ chính – giận, buồn, sợ, thích, xấu hổ v.v… – là những ví dụ rõ ràng về các sắc thái vô tận của đời sống xúc cảm. Mỗi họ nói trên có một hạt nhân xúc cảm căn bản làm trung tâm, các xúc cảm có họ hàng với nó thì nằm xung quanh như những làn sóng nối tiếp nhau của vô số biến đổi. Ở ngoại vi, có những tâm trạng mà xét về mặt kỹ thuật, chúng ít sinh động hơn và kéo dài lâu hơn xúc cảm đích thực (nếu như nó khá hiếm khi làm mồi cho cơn giận dữ dội trong cả một ngày trời, thì tâm trạng bực bội, cáu kỉnh lại dễ làm phát ra những cơn giận hờn). Sau các tâm trạng, đến các tính khí, một thiên hướng gây ra xúc cảm hay tâm trạng nào đó, khiến cho người ta thành u buồn, nhút nhát hay vui vẻ. Sau những thiên hướng ấy, là rối nhiễu tâm lý thật sự, như sự trầm cảm lâm sàng hay sự lo hãi mãn tính, khi con người bị nhốt vào trạng thái lo lắng thường xuyên.

PHỤ LỤC B

Những dấu hiệu phân biệt của tinh thần xúc cảm

Chỉ trong những năm gần đây, chúng ta mới khám phá được mô hình khoa học của tinh thần xúc cảm để giải thích tại sao phần lớn hành động của chúng ta bị các xúc cảm điều khiển và để có thể nói các xúc cảm có lý lẽ và logic riêng của chúng theo nghĩa nào. Hai sự mô tả rõ nhất về tinh thần xúc cảm được Paul Ekman và Seymur Epstein đưa ra độc lập với nhau. Nếu Ekman và Epstein đã đưa ra bằng chứng khoa học khác nhau, thì chính những bằng chứng này đã cho phép lập ra danh mục cơ sở về những phẩm chất phân biệt các xúc cảm với phần còn lại của đời sống tinh thần.

Một phản ứng nhanh chóng nhưng vội vã

Tinh thần xúc cảm nhanh hơn tinh thần lý trí nhiều; nó đi vào hành động mà không có thời gian dừng lại để xem xét những gì nó làm. Tính mau lẹ của nó loại trừ sự suy nghĩ có cân nhắc và có phát triển, như dấu ấn của tinh thần tư duy. Trong sự tiến hóa, tính mau lẹ ấy có lẽ đã giúp vào sự quyết định sơ đẳng nhất: tập trung chú ý và sau một lúc cảnh giác, phải quyết định trong nháy mắt là có nên ăn thịt nó hay để nó ăn thịt mình. Các cơ thể sống phải suy nghĩ quá lâu về những câu hỏi này thì ít có khả năng di truyền các gen lại cho con cháu.

Những hành động do tinh thần xúc cảm phát đi thường được kèm theo cảm giác tin chắc đặc biệt mạnh mẽ, thứ sản phẩm của một tri giác đơn giản hóa, tiết kiệm, nhưng đôi khi làm cho tinh thần lý trí bị bối rối. Khi sự kích thích không còn nữa, thậm chí ngay cả khi nó đang tác động mạnh mẽ, chúng ta vẫn băn khoăn: "Tại sao ta lại làm như thế nhỉ?" – Một dấu hiệu cho thấy tinh thần lý trí nắm được những gì đang diễn ra nhưng chậm hơn tinh thần xúc cảm nhiều.

Vì khoảng cách giữa cái phát ra xúc cảm và biểu hiện của nó trên thực tế là ngay tức khắc, nên cơ chế đánh giá tri giác phải có khả năng hành động nhanh chóng, khoảng một phần nghìn giây. Sự đánh giá hành động là cần thiết có tính tự động tất yếu, nó nhanh đến mức không bao giờ đi vào trường ý thức cả . Chúng ta bị phản ứng xúc cảm đột ngột cuốn theo mà chưa hiểu được đầy đủ cái gì đang xảy ra.

Bằng cách dựa vào ấn tượng đầu tiên, trên thực tế là bằng cách phản ứng với một hình ảnh chung hay những mặt nổi bật nhất của nó, phương thức tri giác này hy sinh sự chuẩn xác cho tốc độ. Nó nắm bắt sự vật ngay một lúc và phản ứng lại mà không có thời gian phân tích tình huống. Ấn tượng này được quyết định bởi những yếu tố nổi bật nhất và lấn át sự đánh giá cẩn thận các chi tiết. Lợi thế lớn là tinh thần xúc cảm ngay lập tức và tạo ra phán xét sắc bén cho ta thấy phải nghi ngờ ai, tin ai, ai đang buồn. Tinh thần xúc cảm là cái ra-đa cảnh báo mối nguy hiểm: nếu chúng ta cứ chờ lý trí đưa ra phán xét, thì không những dễ bị đánh lừa mà có thể không còn tồn tại nữa. Vấn đề là những ấn tượng và phán xét mang tính trực giác ấy, vì chúng đến ngay lập tức, nên có thể là sai lầm hay lừa phỉnh.

Theo Paul Ekman, độ nhanh chóng của xúc cảm xâm chiếm chúng ta, ngay cả trước khi ta biết chúng xuất hiện, là có ý nghĩa căn bản do tính chất thích nghi rất cao của chúng: Chúng huy động các phản ứng với sự kiện cấp thiết mà không đặt ra những câu hỏi nào. Bằng cách sử dụng hệ thống được ông hiệu chỉnh để khám phá ra các xúc cảm từ những thay đổi tinh vi biểu hiện trên mặt, Ekman nắm được cả xúc cảm vi mô lan trên mặt không đầy nửa giây. Ông và những người cộng tác đã phát hiện ra rằng biểu hiện của xúc cảm bắt đầu từ những chuyển động của các cơ mặt xảy ra chưa đến vài phần nghìn giây sau khi một sự kiện phát ra. Và những biến đổi sinh lý đặc trưng của xúc cảm nhất định, chẳng hạn, máu dồn lên mặt hay nhịp tim đập nhanh cũng xảy ra trong một phần nhỏ của giây. Phản ứng sẽ đặc biệt nhanh chóng trong trường hợp có xúc cảm mạnh mẽ, như khi sợ một mối đe dọa bất ngờ.

Theo Ekman, điểm mạnh nhất của một xúc cảm chỉ có rất ít thời gian, tính bằng giây chứ không phải là bằng phút, bằng giờ hay bằng ngày. Theo ông, sẽ không bình thường về mặt thích nghi, khi một xúc cảm huy động bộ não và thân thể kéo dài, kể cả trong hoàn cảnh biến đổi. Nếu xúc cảm do một sự kiện nào đó gây ra vẫn tiếp tục chi phối chúng ta sau đó, thì xúc cảm vẫn không thể hướng dẫn hành động của chúng ta thích hợp. Để cho một xúc

cảm kéo dài, thì nhân tố phát ra nó cũng phải kéo dài, như khi cái chết của một người thân gây ra nỗi buồn kéo dài. Khi các xúc cảm kéo dài nhiều giờ, thì nói chung đó là xúc cảm dưới hình thức giảm nhẹ, như những tâm trạng. Tâm trạng quy định màu sắc tình cảm nhưng không chi phối cách cảm nhận và hành động của chúng ta với một sức mạnh giống như xúc cảm cực độ.

Xúc cảm trước, suy nghĩ sau

Vì phải có nhiều thời gian cho tinh thần lý trí cảm nhận và phản ứng hơn tinh thần xúc cảm, nên "xung động đầu tiên" trong tình thế đầy xúc cảm là đến từ tim mà không phải đến từ đầu. Nhưng có hình thức phản ứng xúc cảm khác, chậm hơn, âm ỉ trong suy nghĩ của chúng ta trước khi đi tới một tình cảm. Cách thứ hai phát ra các xúc cảm này có cân nhắc hơn và chúng ta hoàn toàn biết rõ suy nghĩ lúc đó. Trong kiểu phản ứng này, tinh thần tiến hành sự đánh giá đầy đủ hơn về hoàn cảnh; những ý nghĩ của chúng ta – nhận thức – giữ vai trò thứ nhất trong sự lựa chọn xúc cảm được đánh thức sau đó. Chúng ta trước hết đánh giá hoàn cảnh ví dụ như "tay lái taxi này đang đánh lừa ta" hay "đứa bé này đáng yêu thật", và sự phản ứng đến sau đó. Trong lớp chuỗi phản ứng chậm chạp, ý nghĩ đi trước xúc cảm. Những xúc cảm phức tạp hơn, như bối rối hay e ngại trước một kỳ thi, đều mượn con đường này; phải mất vài giây hay vài phút để chúng biểu hiện. Đó là xúc cảm do những ý nghĩ sinh ra.

Trái lại, trong lớp phản ứng nhanh, xúc cảm dường như đi trước ý nghĩ, hay xảy ra đồng thời với ý nghĩ. Phản ứng xúc cảm chớp nhoáng này chiếm ưu thế trong những hoàn cảnh cấp bách, như khi sự sống còn được quyết định. Đó là quyền năng của những quyết định nhanh chóng: chúng huy động người ta ngay lập tức để đương đầu với những tình thế gay go. Những xúc cảm mạnh mẽ nhất của chúng ta là phản ứng không có sự chủ ý; chúng ta không thể quyết định ngay khi chúng bật ra.

Giống hệt như quá trình sản xuất ra những xúc cảm nhanh và chậm, các xúc cảm cũng xuất hiện theo sự đặt hàng. Những tình cảm giả vờ, tài đóng kịch của các diễn viên, như nỗi buồn do những kỷ niệm đau đớn được gợi lên cố ý gây ra, là một ví dụ. Nhưng diễn viên chỉ học được cách sử dụng tốt hơn phương thức sản xuất các xúc cảm có chủ định, đó là phương thức dựa vào ý nghĩ. Thật khó làm thay đổi xúc cảm riêng biệt được một ý nghĩ nào đó đánh thức, nhưng chúng ta có khả năng lựa chọn một cái gì đó để cho ý nghĩ bám vào. Giống như kỷ niệm hạnh phúc làm cho chúng ta vui và ý nghĩ buồn làm cho chúng ta khép mình lại.

Nói chung, tinh thần lý trí không quyết định chúng ta "phải" cảm thấy có những xúc cảm nào. Những xúc cảm được áp đặt lên chúng ta chủ yếu như việc đã rồi. Cái mà tinh thần lý trí nói chung cũng cần được kiểm soát, đó là diễn tiến những phản ứng của chúng ta. Trừ vài ngoại lệ, chúng ta không quyết định được lúc nào thì nổi giận, lúc nào thì buồn, v.v...

Một hiện thực trẻ con và tượng trưng

Logic của tinh thần lý trí mang tính liên tưởng, nó cho rằng yếu tố tượng trưng của hiện thực hay ký ức về hiện thực đó, là ngang với chính hiện thực. Chính vì thế mà những so sánh ẩn dụ và hình ảnh thường nói thẳng ra với tinh thần xúc cảm, như các nghệ thuật đã làm – văn học, thơ, ca hát, sân khấu, nhạc kịch, điện ảnh. Những bậc thầy tinh thần lớn, như Phật và Jesus, đã chạm tới trái tim môn đồ của họ bằng cách nói thứ ngôn ngữ xúc cảm, bằng cách dạy ngụ ngôn, kể các câu chuyện. Những tượng trưng và nghi thức tôn giáo hoàn toàn không có nghĩa theo quan điểm lý trí; nó chỉ có nghĩa trong ngôn ngữ trái tim.

Logic trái tim được mô tả bằng khái niệm "quá trình sơ đẳng" của tư duy do Freud đưa ra; đó là logic của tôn giáo và thơ ca, của chứng loạn tâm và của trẻ con, của giấc mơ và huyền thoại. Trong quá trình này, làn sóng liên tưởng quyết định tới quá trình của chuyện kể: vật này tượng trưng cho vật khác; một tình cảm này thay cho tình cảm khác và biểu hiện nó; cái toàn thể cô đọng lại trong bộ phận. Không có thời gian, cũng không có quy luật nhân quả. Trong quá trình sơ đẳng, cái "không" không tồn tại, tất cả đều có thể.

Nếu tinh thần xúc cảm đi theo logic này và các quy tắc của nó, thì mỗi yếu tố có thể biểu hiện một yếu tố khác, các sự vật không được xác định bởi bản tính khách quan của nó: cái quan trọng là cách chúng được cảm nhận; chúng phù hợp với vẻ bề ngoài của chúng. Điều mà chúng ta nhắc lại một sự vật là quan trọng hơn nó "vốn có" nhiều. Seymour Epstein nhấn mạnh, trong khi tinh thần lý trí thiết lập những liên hệ logic giữa các nguyên nhân và các kết quả, thì tinh thần xúc cảm thiếu sự phân định và liên kết các sự vật một cách đơn giản, vì chúng có một số chỗ giống nhau quan trọng.

Tinh thần xúc cảm mang tính trẻ con theo những cách khác nhau, nó càng trẻ con thì xúc cảm càng mạnh. Trước tiên, đó là tư duy rành mạch: các sự vật là đen hay trắng, không có các sắc thái; một người bị xấu hổ vì sự vụng về vừa mắc phải có thể nghĩ ngay

rằng: “Tôi đã luôn luôn nói đó là điều không làm được”. Sau đó, là tư duy nhân cách hóa, trong đó các sự kiện được cảm nhận có hệ thống theo cách nhìn cá nhân, như trong trường hợp một người lái xe, sau một tai nạn, giải thích rằng cột dây thép đã đâm thẳng vào mình.

Cách tư duy trẻ con ấy tự biện minh bằng cách gạt bỏ hay không cần biết tới những ký ức hay sự kiện dễ làm lung lay niềm tin chắc chắn của mình và bằng cách sử dụng những sự kiện củng cố chúng. Những niềm tin của tinh thần lý trí không chắc chắn lắm; những sự kiện mới có thể đi ngược lại chúng và thay thế chúng bằng sự kiện khách quan. Ngược lại, tinh thần xúc cảm coi niềm tin của nó là những chân lý tuyệt đối và không biết tới tất cả những gì có thể chứng minh ngược lại. Cơ sở vững chắc của các luận cứ không có gì quan trọng khi chúng không ăn khớp với niềm tin lúc đó.

Các tình cảm tự biện minh bằng một tập hợp “tri giác” và những “bằng chứng” riêng của chúng.

Khi quá khứ được áp đặt lên hiện tại

Ở một số mặt, khi một sự kiện gợi ra ký ức đầy xúc cảm, tinh thần xúc cảm phản ứng lại bằng cách đánh thức những tình cảm liên kết với ký ức ấy. Nó phản ứng với hiện tại như thể nó đã là quá khứ. Điều đáng buồn, nhất là khi hoàn cảnh được đánh giá vội vàng và theo lối tự động, là chúng ta có thể không nhận ra cái gì đúng một thời thì bây giờ không còn đúng nữa.

Khi tình cảm bắt nguồn từ quá khứ thật mạnh mẽ, thì sự phản ứng do tình cảm ấy phát ra là hiển nhiên. Nhưng khi chúng mơ hồ hay tinh vi, thì chúng ta không thể biết được đầy đủ sự phản ứng xúc cảm, ngay cả khi chúng làm cho sự phản ứng ấy có những sắc thái tinh tế. Những ý nghĩ và hành động tức thời của chúng ta mang màu sắc phản ứng quá khứ, ngay cả khi chúng ta tưởng rằng sự phản ứng hiện tại của chúng ta do những hoàn cảnh hiện thời gây ra. Tinh thần xúc cảm sẽ khai thác tinh thần lý trí nhằm mục đích ấy, đến mức chúng ta sẽ biện minh hay sẽ lý trí hóa những tình cảm và phản ứng của chúng ta theo thời điểm hiện tại, mà không thấy được ảnh hưởng của trí nhớ xúc cảm. Theo nghĩa đó, có thể chúng ta không có ý niệm nào về những gì đang thật sự diễn ra, nhưng vẫn tin chắc rằng chúng ta hoàn toàn hiểu rõ hoàn cảnh. Vào lúc đó, tinh thần xúc cảm đã trùm lên tinh thần lý trí và sử dụng nó.

Hiện thực phụ thuộc vào trạng thái xúc cảm tức thời

Hoạt động của tinh thần xúc cảm bị quy định bởi trạng thái xúc cảm do tình cảm chi phối ở một thời điểm nhất định. Những gì chúng ta nghĩ và làm khi mang tâm trạng lãng mạn là hoàn toàn khác với ứng xử khi chúng ta đang giận dữ hoặc ủ rũ. Mỗi xúc cảm có những tổ hợp suy nghĩ, hành động và cả ký ức riêng. Những tổ hợp đặc thù ấy đã chi phối trong khoảnh khắc xúc cảm mạnh mẽ.

Trí nhớ chọn lọc cho thấy tổ hợp nào đang hoạt động. Sự phản ứng mạnh mẽ một phần là nhằm thay đổi trí nhớ và hệ thứ bậc của khả năng hành động. Mỗi xúc cảm căn bản lại có dấu ấn sinh học đặc trưng; khi nó trở thành chi phối, nó đưa tới một loạt những biến đổi căn bản trong thân thể và thân thể lúc đó phát ra một tập hợp tín hiệu riêng tự động.

PHỤ LỤC C

Cơ sở của sự lo sợ

Hạnh nhân đóng vai trò chủ yếu trong sự khởi động nỗi sợ hãi. Khi căn bệnh não phá huỷ hạnh nhân của một bệnh nhân, nỗi sợ hãi biến mất khỏi tổ hợp tinh thần của người đó.

Nỗi sợ hãi cho phép minh họa động thái nơ-ron của xúc cảm. Nó có một tầm nhìn quan trọng to lớn trong tiến trình tiến hóa; nó có ý nghĩa căn bản đối với sự sống còn. Thế nhưng, những nỗi sợ hãi không đúng thường đầu độc đời sống hằng ngày và biến chúng ta thành "mồi" cho sự kích động, lo hãi và đủ tất cả các kiểu lo lắng thông thường hoặc là những cơn hoảng hốt, những chứng sợ hay chứng nhiễu tâm ám ảnh.

Hãy giả định một buổi tối bạn ngồi ở nhà một mình và đọc sách, bỗng nhiên bạn nghe thấy tiếng động trong một phòng khác. Những gì xảy ra trong bộ não mấy giây sau đã đem lại cái nhìn đại thể về cơ chế nơ-ron của sự lo sợ và về vai trò tín hiệu báo động của hạnh nhân. Vòng mạch não được đưa vào hoạt động đầu tiên chỉ hạn chế vào việc nắm bắt tiếng động dưới hình thức những sóng vật lý ở trạng thái thô và dịch chúng thành ngôn ngữ của bộ não, nhằm đặt bạn vào trạng thái báo động. Vòng mạch này đi từ tai, rồi mượn thân não để tới đỉnh. Từ đó, nó chia thành hai nhánh: một chùm liên lạc nhỏ dẫn tới hạnh nhân và vùng cá ngựa gần đó; một cụm khác quan trọng hơn dẫn tới vỏ não nghe ở thùy thái dương, nơi những tiếng động được phân tích và lý giải.

Vùng cá ngựa, nơi lưu trữ trí nhớ chủ yếu, nhanh chóng so sánh "tiếng động" ấy với những tiếng động tương tự mà bạn được nghe trong quá khứ, nhằm xác định xem nó có phải là quen thuộc và dễ nhận biết không. Trong khi đó, vỏ não tiến hành sự phân tích tinh tường hơn về tiếng động ấy để cố tìm hiểu xem nó đến từ đâu – từ một con mèo? Một cánh cửa sập? Một kẻ rình mò? Vỏ não nghe và phát ra một giả thuyết: đó có thể là một con mèo làm đổ ngọn đèn

từ bàn xuống, nhưng cũng có thể là một kẻ rình mò và gửi thông điệp này đến hạnh nhân và vùng cá ngựa, hai bộ phận này đối chiếu nó ngay lập tức với ký ức tương tự.

Nếu kết luận làm người ta yên tâm (chỉ là cánh cửa đập theo làn gió), thì báo động chung yếu đi. Nhưng nếu bạn không chắc chắn về nguồn gốc tiếng động, thì một vòng mạch cộng hưởng giữa hạnh nhân, cá ngựa và vỏ não trán trước sẽ làm giảm bớt trạng thái không chắc chắn và làm cho bạn càng quan tâm tới sự nhận biết nguồn gốc tiếng động hơn. Nếu không có câu trả lời thoả mãn từ sự phân tích sâu ấy đem lại, thì hạnh nhân phát báo động, vùng trung tâm của nó làm cho khu vực dưới đỉnh, thân não và hệ thần kinh độc lập hoạt động.

Cấu trúc của hạnh nhân, như hệ thống báo động hiện ra với tất cả vẻ đẹp của nó vào lúc e ngại và sợ hãi thăng hoa này. Mỗi chùm nơ-ron của nó có một bó sợi kéo dài mang bộ tiếp nhận nhạy cảm với bộ truyền thần kinh khác nhau.

Mỗi bộ phận của hạnh nhân nhận một thông tin khác nhau, những đường phân nhánh của đỉnh và của vỏ não nghe nhìn đi tới nhân bên của nó. Việc tiếp nhận những tín hiệu này làm cho hạnh nhân biến thành lính gác liên tục mài sắc mọi kinh nghiệm cảm giác.

Từ hạnh nhân, những đường kéo dài lan rộng ra tất cả các vùng quan trọng của não. Từ các vùng trung tâm và trung gian, một nhánh dẫn tới các khu dưới đỉnh, nơi tiết ra một chất thân thể chịu trách nhiệm tuyên bố tình trạng khẩn cấp – đó là hoóc-môn làm giải thoát chất coricotropin (CHR, coricotropin – releasing hormone), nguồn gốc gây ra phản ứng đánh lại hay bỏ chạy qua một tràng hoóc-môn khác. Vùng đáy của hạnh nhân phóng những phân nhánh tới thể vân và do đó nối liền với hệ não chỉ huy vận động. Và, qua trung gian của nhân cạnh đó, hạnh nhân gửi các tín hiệu tới hệ thần kinh độc lập qua tuỷ và phát ra một loạt phản ứng rộng lớn trong hệ tim mạch, các cơ và ruột.

Nhưng khi bạn thật sự cảm thấy sợ hãi hay nói cách khác, khi sự lo sợ cho đến lúc đó vẫn còn vô thức đi vào trường hợp ý thức thì hạnh nhân ngay lập tức chỉ huy phản ứng rộng lớn. Nó ra lệnh cho các tế bào của thân não làm xuất hiện biểu hiện khiếp hãi trên mặt bạn, làm cho bạn bồn chồn và dễ rùng mình, co cứng lại những vận động không có quan hệ gì với tình thế, làm tim bạn đập nhanh hơn, làm tăng huyết áp và làm chậm lại hơi thở. Đó chỉ là một phần của toàn bộ thay đổi được phối hợp tỉ mỉ mà hạnh

nhân và các vùng liên kết với nó ăn nhập với nhau khi chúng xâm chiếm bộ não trong trường hợp khủng hoảng.

Tuy nhiên, hạnh nhân liên kết với các vùng cá ngựa kích thích sự giải thoát chất dopamin, khiến cho sự chú ý tập trung vào nguyên nhân của sự sợ hãi như những tiếng động lạ và chuẩn bị cho các cơ phản ứng. Đồng thời, hạnh nhân kích thích các vùng chỉ huy thị giác và sự chú ý để tin chắc rằng mắt bạn đang tìm kiếm tất cả những gì có liên quan tới tình thế. Trong khi đó, cả hệ thống vỏ não của trí nhớ cũng được huy động để cho hiểu biết và trí nhớ thích hợp nhất với tình thế được gợi lại dễ dàng và lấn át ý nghĩ khác.

Khi những tín hiệu ấy đã được truyền đi, bạn hoàn toàn bị nỗi sợ hãi xâm chiếm; bạn cảm thấy dạ dày mình thắt lại, tim bạn đập loạn xạ, các cơ ở cổ và vai của bạn căng ra và tay chân bạn run lên; bạn bị tê liệt trong khi tập trung sự chú ý vào sự chờ đợi những tiếng động mới, còn óc bạn thì tưởng tượng rất nhanh tới nguy hiểm có thể có và tới những cách đối phó. Toàn bộ chuỗi này từ kinh ngạc đến nghi ngờ, rồi đến e ngại và lo sợ, có thể diễn ra chỉ trong một giây.

PHỤ LỤC D

Nhóm nghiên cứu W.T.Grant: Những yếu tố cơ bản của chương trình phòng ngừa

Trong số những yếu tố chủ yếu của các chương trình phòng ngừa, xin dẫn ra:

Những năng lực xúc cảm

– Nhận ra và gọi tên các xúc cảm.

– Diễn đạt các xúc cảm.

– Đánh giá cường độ các xúc cảm.

– Trì hoãn sự thoả mãn ham muốn.

– Kiểm soát các xung lực.

– Giảm bớt căng thẳng.

– Nhận biết sự khác nhau giữa các xúc cảm và các hành động.

Những năng lực nhận thức

– Tự tranh luận – tiến hành một cuộc "đối thoại nội tâm" nhằm xem xét một vấn đề, đương đầu với khó khăn hay củng cố ứng xử của mình.

– Giải mã và lý giải tín hiệu xã hội, chẳng hạn, tự nhận biết những ảnh hưởng xã hội đối với ứng xử và tự xem xét bản thân theo cách nhìn của cộng đồng.

– Giải quyết từng bước các vấn đề và đưa ra quyết định, chẳng hạn, chế ngự các xung lực, xác định các mục đích, tưởng tượng ra cách hành động khác nhau, tiên đoán hậu quả của chúng.

– Hiểu được quan điểm của người khác.

– Hiểu được chuẩn mực ứng xử (ứng xử nào có thể được chấp nhận và ứng xử nào không thể).

– Giữ thái độ tích cực với cuộc sống.

– Ý thức về bản thân, chẳng hạn, duy trì mong đợi thực tế về bản thân.

Những năng lực ứng xử

– Không bằng lời (ngôn ngữ cơ thể) như giao tiếp bằng cái nhìn, biểu hiện trên mặt, giọng nói, cử chỉ, v.v…

– Bằng lời – diễn đạt rõ ràng các yêu cầu, đáp ứng tích cực với những sự phê phán, chống lại ảnh hưởng tiêu cực, lắng nghe người khác, tham gia các nhóm có mục đích tích cực.

PHỤ LỤC E

Chương trình học về nhận thức bản thân

Những yếu tố chính:

– ***Ý thức về bản thân:*** Tự quan sát và nhận biết xúc cảm; tự tìm một từ vựng để thể hiện chúng; nhận biết quan hệ giữa các ý nghĩ, các xúc cảm và phản ứng.

– ***Đưa ra các quyết định:*** Xem xét hành động của mình và có ý thức về những hậu quả của chúng; xác định xem một quyết định được ý nghĩ hay tình cảm chi phối; áp dụng phương pháp này vào những vấn đề như quan hệ tình dục và ma tuý.

– ***Chế ngự các xúc cảm:*** Theo dõi "tiếng nói nội tâm" để khám phá từ bỏ yếu tố tiêu cực như tự chê bai; có ý thức về cái che đậy xúc cảm (như vết thương tình cảm là nguồn gốc sự giận dữ); tìm cách vượt qua sự lo lắng và sợ hãi, giận dữ và buồn rầu.

– ***Làm dịu những căng thẳng:*** Hiểu được lợi ích của tập thể dục, của những phương pháp thư giãn, cũng như lối suy nghĩ được hướng dẫn, chỉ bảo.

– ***Đồng cảm với người khác:*** Hiểu được tình cảm và lo toan của người khác, đặt mình vào vị trí và quan điểm của người khác; đánh giá những sự khác nhau trong cách cảm nhận mọi cái của người khác.

– ***Giao tiếp:*** Biết lắng nghe và đặt ra những câu hỏi đúng, phân biệt giữa lời nói và hành động, hay giữa những hành động của một người nào đó và phản ứng, phán xét có liên quan với những hành động ấy, đưa ra đánh giá cá nhân thay vì lên án.

– ***Cởi mở với người khác:*** Quý trọng sự cởi mở và thiết lập sự tin cậy trong mối quan hệ với người khác; biết được lúc nào thích hợp để

nói về những tình cảm cá nhân.

– Sự sáng suốt: Nhận ra ở bản thân và ở người khác những xu hướng sống và phản ứng tình cảm.

– *Chấp nhận bản thân:* Cảm thấy tự hào và tự nhìn nhận bản thân theo cách tích cực; nhận biết những chỗ mạnh và chỗ yếu; có khả năng tự "cười nhạo" bản thân.

– *Trách nhiệm cá nhân:* Đảm nhận trách nhiệm; nhận biết hậu quả của những quyết định và hành động do bản thân gây ra, chấp nhận tình cảm và tâm trạng, giữ các cam kết, lời hứa (chẳng hạn, trong học tập).

– *Tự tin:* Biểu hiện những lo lắng và tình cảm của bản thân không giận dữ cũng không thụ động.

– *Hoạt động nhóm:* Hợp tác: biết cách phối hợp thực hiện với những người cùng nhóm

– *Giải quyết các xung đột:* Biết tỏ ra trung thực trong xung đột với những đứa trẻ khác, với bố mẹ và thầy cô giáo; thương lượng và thoả thuận trong đó tất cả các bên đều thắng tức là phải tìm được cách giải quyết êm thấm, hữu nghị hòa bình cho cả hai bên.

Xuất xứ: Karen và Harold Q. Dillehunt, Sellf Science: The Subject Is Me, Goodbye Publishing Co., Santa Monica, 1978.